ما وراء الوعي

رحلة بين العقل والذات لاكتشاف الإدراك والأوهام والحكمة الداخلية

إلى القارئ:

كل ما في هذا الكتاب من أفكاري وبتأليفي الشخصي

ليث بن راشد بن ناصر النظيري

المقدمة

لا يعرف الإنسان العادي، ذاك الذي يتحرك في الشارع بلا وعي، أن داخل جمجمته تختزن كائنات غريبة من الأفكار والعادات والتصورات التي لا يملك عليها سيطرة حقيقية. يظن أنه يفكر بينما ما يفعله في الحقيقة هو أنه ينقل برمجة قديمة جداً وضعتها فيه أصابع أب لم يعرفها وأم لم تختر ما عه في روحه، وجيل كامل من الأجداد الذين ماتوا تاركين فراغاً من الأوهام في مكان الحقيقة.

ثم يأتي المجتمع، ذاك الكائن الغامض الذي لا أحد يرى وجهه الحقيقي، ويضع يده على دماغك وينقش فيه أشكالاً من التفكير لا تعرف من صنعها، ينقش بهدوء ودون عنف، بل بحنان عميق وحب أعمى وكل هذا يحدث وأنت نائم، أو أسوأ من ذلك، وأنت مستيقظ تماماً.

أنا، وأنت معي، نعيش في سجن. لكن السجن لا يُرى بالعين المجردة. لا يمكنك أن تلمسه، لا مكنك أن تشكو منه للشرطة، لا يمكنك أن تطالب بإفراج مشروط. إنه سجن أكثر إتقاناً من أي بناء إسمنتي قاس، إنه سجن يسكن فيك، يعيش في خلاياك، يتنفس بنفسك. قضيت سنوات من حياتي أراقب هذا المشهد الغريب والمرعب، لا أعني أنني كنت مراقباً برا منه، بل كنت واحداً من لسجناء أيضاً، أتحرك في الزنزانة وأظن أنني حر، أرفع يدي وأشعر بأنني أختار، أتحدث وأعتقد نني أملك صوتي. كتبت أوراقاً متفرقة، مقالات مشتتة في سنين مختلفة، كل واحدة منها كانت حالة غاضبة أو حزينة أو ساخرة لفتح باب صغير في جدار السجن. بعضها كان انفجاراً مشتعلاً من الرفض، وبعضها كان همساً مؤلماً من الحزن، وبعضها كان سخرية عالية جداً من العبثية التي سميها حياة وواقع ومصير. لكن جميعها، في النهاية، في جوهرها الحقيقي، كان بحثاً عن شيء واحد وحيد: المفتاح. المفتاح الذي يفتح الباب. المفتاح الذي يحررك.

هذا الكتاب، هو ذاك المفتاح، أو على الأقل هو خريطة غير مكتملة لمكان يكون فيه المفتاح موجوداً في مكان ما. خريطة مرسومة بيد من رأت بعض الطريق وضاعت منها الأجزاء الأخرى، لكنها رسمت ما رأت بصدق، بدون تجميل، بدون محاولة لإرضاء أحد أو كسب ودود. ما ستجده هنا ليس كتاباً يقدم لك الحلول الجاهزة على طبق من ذهب. ليس هناك وصفات سحرية، ليس هناك خطوات عددية تتبعها فتصبح سعيداً. هذا نوع من الكتب التي تضع يدها في جرح القضية وتضغط بقوة. الإنسان كائن غريب جداً. يحمل في داخله عقلاً يدعي أنه يملكه، لكنه في الواقع الفعلي لا يملكه.

العقل، تلك الآلة المعقدة التي تتحرك خلف جبينك وتصدر أصواتاً طول الوقت، ليس ملكاً لك وحدك وليس ملكاً خاصاً بك. فيها تسكن أصوات الآخرين، كل من نظر إليك في الطفولة بتشكك وازدراء، كل من قال لك "أنت لن تستطيع"، كل من همس في أعماق روحك أن تكون أقل، كل الصور التي امتصتها من الشاشات والكتب والوجوه المشوهة والأحاديث الليلية حول المائدة. الوعي، ذاك الشيء الغامض الذي تظن أنه يجعلك أنت، أنت بحقيقتك وحقيقة وجودك، ليس أنت على الإطلاق.

إنه مسرح مزدحم بممثلين لم تدعُ أحداً منهم إلى الحفلة. كائنات مختلفة تتحرك على خشبة العقل، تتحاور، تتشاجر، توثر على قراراتك دون أن تسأل إذنك. حين تصحو في الصباح الغافل، وتشعر بأنك تفكر في شيء ما، أنت في الحقيقة تستقبل بث من محطة قديمة جداً كانت تعمل قبل أن تُولد.

قد لا تعرف هذه المحطة. قد لا تعرف من أسسها، قد لا تعرف حتى أنها موجودة. لكنك، بكل بساطة وبكل براءة، تسمع ما تبثه وتظن بكل تأكيد أن الصوت صادر من داخلك، من عمقك، من روحك. تشعر بملكية كاملة على هذا الصوت. لكنك مخطئ تماماً.

هذا هو السر الأول الذي ينبغي أن تعرفه، والسر الذي سيفتح لك أبواباً لا تريد فتحها ربما: الفكرة التي تعتقد أنها ملكك قد تكون مستعارة من ميت، قد تكون موروثة من جد لم تره، قد تكون مزروعة فيك من قبل شخص لا تتذكره. تكون قديمة جداً وملوثة ومشوهة بمرور الوقت. لكن هذا الكتاب لا يكتفي بقولهذا فقط. ليس هنا مكان للتنهدات واليأس والاستسلام، على الرغم من أن كل من يقرأ هذه الأسطر بانتباه حقيقي قد يشعر بنوع من الدوار الفكري والشعور بأن الأرض تنهار حت قدميه. لا، ما أريده أنا هو أن أخذ بيدك في رحلة صغيرة، رحلة قد تكون الأكثر أهمية في حياتك على الإطلاق، لا لأنني أحب المبالغة والكلام الجميل، بل لأنني رأيت بعيني ما يحدث حين يفتح الإنسان عينيه فعلاً، حين يترك الظلام ويقف مباشرة تحت الضوء. رأيت كيف يتغير كل شيء في حياته. قد لا تتغير الظروف بالضرورة، قد لا يأتي صباح جديد يختلف تماماً عن الأمس، لا يأتي المال من السماء ولا يعود الحب المفقود، لكن الطريقة التي تنظر بها إلى الظروف، وإلى نفسك، وإلى القوانين التي تعتقد أنها تحكم العالم والكون والحياة والموت، تتغير بشكل جذري وفظيع وجميل. وحين تتغير الطريقة التي تنظر بها إلى الأشياء، فإنك تصبح إنساناً مختلفاً تماماً، كأنك ولدت من جديد وأنت تحمل نفس الجسد، تحمل نفس الاسم، لكنك شخص آخر تماماً.

دعني أخبرك عن شيء لاحظته على مدار السنين، شيء رأيته مراراً وتكراراً حتى أصبح مؤكداً تماماً من صحته. المجتمع، وأنا هنا أتحدث عن المجتمع

بطريقة لا تخلو من الاستخفاف والسخرية والحنق، هو كائن حي متطور يتغذى على غباء البشر وعمى البشر وانصياعهم. لا أقول هذا من موقع عدو كاره، بل من موقع مراقب متعب من اللعبة. المجتمع ذكي جداً بطريقة غير واعية، بطريقة غريزية. إنه يعرف بالضبط ما يفعله حين يضع في أذنك منذ الطفولة الأكاذيب الكبرى التي تحتاجها لكي تبقى مجدياً كأداة صالحة للاستخدام. يعرف بدقة متناهية أنه إذا أقنعك بأن السعادة تكمن في الملكية والحصول والتجميع، فإنك ستعمل حتى تموت، ستعمل بدون تذمر حقيقي، بل بابتسامة على وجهك. يعرف أن إذا أقنعك بأن قيمتك الحقيقية تأتي من موافقة الآخرين، من نظراتهم، من تصفيقهم، فإنك ستحبو خلفهم دائماً وأبداً وتترك نفسك وراء ظهرك. يعرف أنك إذا اعتقدت بكل صدق أن التفكير النقدي محفوف بالخطر والوحدة والرفض، فإنك لن تفكر، ستتحرك فقط. والمجتمع يعرف كل هذا بدقة مؤلمة لأنه لم يخترعه بنفسه. إنه فقط ورثه من مجتمع قديم قبله، الذي ورثه بدوره من مجتمع أقدم، وهكذا إلى الأبد. إنه سلسلة لا تنتهي من السجون التي تحرس نفسها بنفسها، جيل يسجن الجيل الذي يليه بدون غضب حقيقي قاتل، بل بمحبة عمياء ومشروطة. الآباء يسجنون الأبناء لأنهم يحبونهم، والأبناء يقبلون السجن لأنهم يحبون آباءهم.

إنها لعبة قديمة جداً.

حين أكتب هذا، حين أضع هذه الكلمات واحدة تلو الأخرى، أنا لا أكتب من برج عاجي بعيد عن الناس. أنا نفسي أحد سكان السجن، أتنفس فيه، أشعر بجدرانه، أعرف أبعاده. لكنني قضيت وقتاً طويلاً جداً، سنين ربما، في محاولة فهم الجدران، فهم كيفية بنائها، لماذا بنيت بهذه الطريقة بالذات، ما الهدف الحقيقي من وجودها. وحين بدأت أفهم الجدران، بدأت أرى الأشياء بطريقة مختلفة جداً. بدأت أرى الحياة، الحياة الفعلية وليس النسخة المزيفة واللطيفة التي تعطى لنا في الكتب المدرسية والخطب الدينية والأفلام السينمائية والبرامج الإعلانية. الحياة الفعلية أكثر غموضاً بكثير، وأكثر جمالاً من أن يصفه أحد، وأكثر رعباً من أي كابوس حقيقي.

لماذا تقرأ هذا الكتاب؟ هذا السؤال مهم جداً، قد يكون الأهم. إذا كنت تقرأه لأن شخصاً ما أوصاك به، أو لأن الكل يقرأه فأنت على الطريق الخاطئ. إذا كنت تقرأه لأنك تأمل بسذاجة أن يعطيك الإجابات الجاهزة على جميع أسئلة الحياة، الإجابات التي ستحلل كل شيء، فأنت على الطريق الخاطئ أيضاً. ما سأفعله هنا ليس أن أعطيك إجابات جميلة وملبسة. بل أن أعطيك أسئلة أفضل وأعمق وأكثر قسوة. أن أعطيك أدوات حادة لكي تفكك الآليات الغريبة التي تعمل خلف الستار، خلف ظهرك، خلف حتى وعيك. أن أعطيك طريقة لرؤية الخيوط التي تحركك.

هذا الكتاب هو مربط الفرس. أعرف أن هذه عبارة كبيرة وجريئة جداً. أعرف أن الناس يقولون هذا عن كتب كثيرة جداً وجميلة وسيئة، وأن معظم تلك الكتب تنتهي بخيبة أمل عميقة. لكن حين أقول إن هذا الكتاب هو مربط الفرس الحقيقي، فأنا لا أقول إنه سيحل مشاكلك أو سيجعلك سعيداً أو غنياً أو محبوباً. أقول إنه سيفعل شيئاً أسوا بكثير وأفضل بكثير في نفس الوقت: سيغير الطريقة التي تفكر بها في مشاكلك نفسها. وحين تغير الطريقة التي تفكر بها في الأشياء الأساسية، حين تغير الإطار الذي تنظر منه، فإن المشاكل نفسها تصبح مختلفة تماماً، قد تختفي، قد تبدو سخيفة، قد تصبح جميلة.

سترى العالم من حولك بعيون جديدة، عيون ترى ما لم تره من قبل. الناس الذين تحب ستبدو لك مختلفين، أعمق، أكثر شفافية، أكثر انكساراً. السلوكيات التي كنت تقبلها بدون أي تساؤل سيبدأ الفضول يعض في قلبك تجاهها. الأشياء التي كنت تخاف منها بشدة قد تبدو فجأة سخيفة وعبثية.

والأشياء التي كنت تسخر منها بقسوة قد تبدو عميقة ومؤلمة وحقيقية.

هذا التحول، هذا الانقلاب في الرؤية، ليس شيئاً يحدث بين عشية وضحاها في لحظة سحرية. ليس هناك صباح تستيقظ فيه وتجد نفسك شخصاً آخر تماماً مختلف. لا. التحول يحدث ببطء وبصبر، مثل الطحين الذي ينثر برفق على الماء، حبة فحبة، حتى لا تحس به لأول وهلة. في البداية لا ترى فرقاً حقيقياً. كل شيء يبدو كما هو. لكن ببطء جداً، بطء لا يشعر به الإنسان، تبدأ تلاحظ تغييرات صغيرة في الزوايا. تبدأ تشعر بشيء مختلف، لا تستطيع أن تسميه بالضبط. ثم يوماً ما، وأنت تفعل شيئاً عادياً جداً، تتحدث مع صديق قديم أو تسير في شارع عادي أو تجلس وحدك في غرفة، ستشعر فجأة وبدون تحذير بأن شيئاً ما قد غيّر مساره بشكل جذري. ستعرف، بدون أن تفهم كيف، أنك لست نفس الإنسان.

لقد قضيت سنوات من حياتي، سنوات طويلة جداً، في جمع هذه الأوراق والمقالات والأفكار المتناثرة. كتبت بعضها في ليل أرق وحزين، حين كان العالم نائماً والشارع صامتاً، والأفكار تفور مثل قدر على النار لا يمكن إطفاء نارها. كتبت بعضها في طريقي من مكان إلى مكان، محاولاً اللحاق بشيء رأيته ببصيص من الضوء لم يستمر طويلاً. كتبت بعضها في غضب جامح وحنق، وبعضها في حزن عميق جداً، وبعضها في حالة من النشوة الفكرية التي لا يمكن وصفها بالكلمات البسيطة. كتبت بكل ما أملكه من صدق.

في كل مرة كنت أكتب، كان لدي شعور غريب بأنني أقترب من شيء ما. ليس شيئاً محدداً يمكن أن أسميه باسم دقيق. شيء غريب جداً، بدون اسم واضح، بدون وجه محدد. كانت الكتابة هي المفتاح الصغير الغريب الذي يفتح الباب بقليل فقط، فقط بقليل من البوصات، حتى أتمكن من رؤية ما بالخارج، من الشعور برياح الهواء الطلق. الآن، حين أضع هذه الأوراق معاً، حين أنظمها وأعيد كتابتها بعناية وأوصل خيوطها ببعضها، أشعر بأنني اقتربت أكثر فأكثر من الحقيقة. ليس من الإجابات الجاهزة بالضرورة. بل من الحقيقة نفسها. والحقيقة، حتى لو كانت مجرد عثرة في الظلام، حتى لو كانت ناقصة وملوثة ومشوهة بنقل السنين، أفضل بمليون مرة من الراحة المسمومة في الخيال.

هناك شيء يجب أن تعرفه قبل أن تبدأ القراءة فعلاً، قبل أن تفتح الفصول والصفحات. هذا الكتاب سيطلب منك أن تتركي يديك عن بعض الأشياء التي

تمسكين بها بقوة شديدة. قد تكون هذه الأشياء معتقدات قديمة جداً حفرتها في عمق روحك، أو قد تكون طرقاً قديمة في التفكير اعتدت عليها، أو قد تكون حتى هويتك نفسها كما تعرفها وتتمسكي بها. هذا سيؤلم بصراحة. كل من جرب فك يديه عن شيء كان يعتقد بكل قلبه أنه أساسي وحتمي يعرف هذا الألم جيداً. يعرف الشعور بالسقوط في الفراغ. لكن بعد الألم يأتي شيء آخر. ليس سعادة سطحية بالضرورة، وليس راحة خاوية الكلام. بل شيء كثر حقيقية وأصالة من أي شعور عرفته من قبل. شيء يشبه الحرية، لكنه ليس حرية بالمعنى التقليدي الذي تعلوك إياه. إنه أكثر من ذلك بكثير. إنه الحرية من داخلك، من السجن الداخلي الذي بنيته بيديك دون أن تدري.

هذا ما أعد لك هنا في هذه الصفحات. ليس درساً جاهزاً يحكم عليك أن تتبعه، ولا منهاجاً مقدساً يجب أن تسير عليه حرفياً. بل خريطة مكسورة وناقصة وغريبة، مرسومة بيد من رأت بعض لطريق ورأت جزء من الحقيقة، وضاعت منها الأجزاء الأخرى وتاهت. ما تفعله بهذه الخريطة، كيف تستخدمها، أين تذهب بها، يعتمد عليك وحدك وعلى شجاعتك. قد تستخدمها لتجد الطريق إلى حيث تريد الذهاب. أو قد تستخدمها لتفهم أن الطريق نفسها وهم، وأن ما تبحث عنه موجود بالفعل خلفك. كل هذا ممكن. كل هذا قد يحدث، إن شاء القدر وإن كنت شجاعاً بما يكفي لرؤية الحقيقة.

فتح الكتاب الآن. أو أغلقه وضعه جانباً. بغض النظر عما تختار، فإن الطلاسم موجودة بالفعل. أنت تحمل طلاسمك معك، محفورة في عظامك، مرسومة على جدران عقلك. السؤال الوحيد الذي يستحق أن تسأله نفسك بصدق هو: هل تريد فعلاً أن تعرف ما بداخلها؟ هل تريد فعلاً أن ترى؟

ما وراء طبقات الوعى

هناك عوالم كاملة تحدث في نفس اللحظة التي تعيش فيها هذه اللحظة، طبقات من الواقع متداخلة فوق بعضها، كل واحدة حقيقية بطريقتها لكنك ترى واحدة فقط، الطبقة التي اخترت أن تركز عليها، أو بالأحرى الطبقة التي تعلمت أن تراها وتجاهلت البقية، الواقع الاجتماعي الذي نتفق عليه جميعًا، الطاولة صلبة، الجدار ثابت، الوقت يتحرك للأمام، الأشياء منفصلة عن بعضها، هذا واقع واحد لكنه ليس الواقع الوحيد، تحت هذا السطح هناك عالم كمي حيث كل شيء متصل، حيث الجسيمات توجد في أماكن متعددة في نفس الوقت، حيث المراقب يؤثر على المُراقب، حيث المستقبل والماضي ليسا خطا مستقيمًا بل احتمالات متفرعة، وهناك عالم الأحلام حيث المنطق يتفكك والرموز تتكلم والمستحيل يصبح عاديًا، وهناك عالم المشاعر والأحاسيس الخفية التي تشعر بها لكن تتجاهلها، الإشارات الصغيرة التي يرسلها جسدك وتتجاهلها، الأفكار التي تطرق باب وعيك لكنك ترفض فتح الباب، كل هذه العوالم موجودة الآن، متزامنة، متداخلة، وأنت تتحرك بينها في كل لحظة دون أن تدرك، تختار واحدة وتسميها الواقع وتنسى الباقي، لكن ما تنساه لا يختفي بل يبقى يعمل في الظل، يوثر عليك بطرق لا تفهمها، يخلق أعراضا ومشاكل وأزمات تبدو لك قادمة من الخارج بينما هي رسائل من الطبقات التي تتجاهلها.

الأعراض ليست مشاكل يجب التخلص منها بل رسائل يجب فك شفرتها، الألم في ظهرك ليس مجرد مشكلة ميكانيكية تحتاج علاجًا فيزيائيًا بل قد يكون صوت جزء منك يحمل عبئًا ثقيلًا يريد أن يقول شيئًا، القلق الذي يأتيك فجأة دون سبب واضح ليس خللًا كيميائيًا يجب إسكاته بل قد يكون إشارة من عالم داخلي يحاول لفت انتباهك، الحلم المتكرر المزعج ليس مجرد نشاط عشوائي الدماغ بل محاولة من اللاوعي ليريك شيئًا تحتاج أن تراه، نحن تعلمنا أن نعالج الأعراض، أن نسكت الألم، أن نكبت المشاعر الصعبة، أن نتجاهل الإشارات المحرجة، وهذا يعمل لفترة لكن الطبقات المتجاهلة لا تستسلم، تزيد الصوت، تخلق أعراضًا أكبر، تدفعك للانتباه بطرق أكثر إلحاحًا، حتى تصل لنقطة أزمة، مرض، انهيار، كارثة، ثم فجأة تضطر للتوقف والاستماع، وتكتشف أن ما كنت تهرب منه طوال الوقت كان يحاول مساعدتك، كان يحاول قيادتك نحو كمال أكبر، نحو نسخة أكثر اكتمالاً من نفسك، لكنك كنت مشغولا جدًا بإسكاته لتسمع ماذا يقول.

الإجماع الواقعي هو اتفاق جماعي على ما نعتبره حقيقيًا، نتفق على أن نرى العالم بطريقة معينة وننسى أن هذه طريقة واحدة من طرق لا نهائية، الثقافة تعلمك ما تراه وما تتجاهله، ما تعتبره مهمًا وما تعتبره تافهًا، ما تسميه عاديًا وما تسميه غريبًا، وهذا التدريب يبدأ منذ الطفولة، يُعلمونك أن تركز على الأشياء الصلبة الملموسة وتتجاهل الأحاسيس الدقيقة، أن تثق في المنطق وتشك في الحدس، أن تصدق ما تراه بعينيك وتكذب ما تشعر به في جسدك، وتدريجيًا تفقد

الوصول لطبقات كاملة من الواقع، تصبح أعمى عن كل ما لا يتفق مع الإجماع، لكن الأطفال يرون أكثر، يشعرون بأشياء لا يستطيع الكبار الشعور بها، يعيشون في عوالم متعددة بسهولة، ينتقلون بين الواقع العادي والخيال واللعب دون حدود واضحة، حتى نعلمهم أن يتوقفوا، أن ينمو معناه أن يفقد هذه القدرة، أن يلتزم بواقع واحد ويتجاهل البقية، وهذا خسارة كبيرة، لأن الحكمة لا تأتي من رؤية واقع واحد بوضوح بل من القدرة على التحرك بين عوالم متعددة، على رؤية الطبقات المختلفة وفهم كيف تتداخل وتؤثر على بعضها.

الحواف هي حيث تتوقف عن الذهاب، النقطة التي تقول عندها هذا أنا وهذا ليس أنا، هذا مقبول وهذا غير مقبول، هذا ممكن وهذا مستحيل، كل شخص لديه حواف، مناطق في الوعي يخاف من دخولها، أجزاء من نفسه يرفض الاعتراف بها، تجارب يتجنب عيشها، وهذه الحواف تحدد حدود عالمك، كل ما وراء الحافة يبقى غير معروف، غير مدمج، مفصول عنك، لكن ما تفصله عن نفسك لا يختفي، يتحول إلى ظل، يعيش في اللاوعي، ويظهر بطرق غير مباشرة، في الأحلام، في الأعراض، في المشاكل المتكررة، في الأشخاص الذين تنجذب إليهم أو تكرههم بشدة غير مفهومة، لأنهم يحملون الصفات التي رفضتها في نفسك، النمو الحقيقي يحدث عندما تقترب من حوافك، عندما تجروا على استكشاف ما وراءها، على دمج ما رفضته، على توسيع حدود من تعتقد أنك أنت، وهذا ليس سهلاً لأن الحواف محمية بالخوف، بالخجل، بالاعتقاد أنك إن تجاوزتها ستفقد نفسك، لكن الحقيقة العكسية، عندما تتجاوز الحافة لا تفقد نفسك بل تجد نفسًا أوسع أكمل أكثر حرية.

الأدوار التي نلعبها في الحياة ليست من نحن بل أقنعة نرتديها، أنت لست مجرد موظف أو أب أو بن أو صديق، هذه أدوار تلعبها في الواقع الاجتماعي، مفيدة وضرورية لكنها ليست هويتك الكاملة، تحت الأدوار هناك طبقات أعمق، أجزاء منك لا تتناسب مع أي دور، أجزاء مهمشة مقموعة منسية، وهذه الأجزاء تطالب بالاعتراف، تطرق الباب بطرق مختلفة، أحيانًا تظهر في لحظات لا تستطيع السيطرة عليها، انفجار غضب لا يشبهك، موقف غريب اتخذته دون تفكير، حلم كشف جانبًا لا تعرفه من نفسك، ومعظم الناس يخافون من هذه اللحظات، يحاولون قمعها، العودة للدور المألوف، لكن هذه اللحظات هي فرص للنمو، للتوسع، لدمج المزيد من نفسك، عندما تسمح لنفسك أن تكون أكثر من الدور، أن تحتضن التناقضات، أن تعيش التعقيد الكامل لكيانك، تصبح أكثر حيوية، أكثر إبداعًا، أكثر قدرة على التعامل مع الحياة، لأنك لم تعد محصورًا في هوية واحدة ضيقة بل أصبحت متعدد الأبعاد.

العمليات الأولية والثانوية هما طريقتان مختلفتان للوجود، العملية الأولية هي من تعتقد أنك أنت، الهوية التي تتماهى معها، الطريقة التي تعرف بها نفسك، أما العملية الثانوية فهي كل ما يحدث لك دون أن تتماهى معه، الأعراض، المشاعر المفاجئة، الأحلام، الحوادث

الغريبة، معظم الناس تقاوم العملية الثانوية، تحاول إيقافها، السيطرة عليها، التخلص منها، لأنها تبدو تهديدًا للهوية، تهديدًا

للسيطرة، لكن العملية الثانوية في الحقيقة معلم، تحاول أن تأخذك إلى مكان جديد، أن تريك شيئًا فاتك، أن توسع وعيك، والتحول الحقيقي يحدث عندما تتوقف عن المقاومة وتبدأ بالاتباع، عندما تقول للعرض أو الحلم أو الشعور الغريب ماذا تريد أن تعلمني؟ أين تريد أن تأخذني؟ من أنا إذا اتبعتك؟ وعندما تتبع بفضول وشجاعة تكتشف أن ما كنت تظنه مشكلة كان بابًا، وما كنت تظنه عدوًا كان دليلاً.

الزمن في الواقع الكمي ليس خطيًا، الماضي والحاضر والمستقبل متداخلون، يؤثر بعضهم على بعض بطرق غير سببية، شيء يحدث الآن يمكن أن يغير معنى ما حدث في الماضي، ورؤية لمستقبل يمكن أن تؤثر على خياراتك الحالية، نحن تعلمنا أن نفكر في خط زمني مستقيم، ولدت ثم حدث كذا ثم كذا وهذا أدى لذاك، لكن الذاكرة ليست تسجيلا موضوعيًا، الذاكرة تُعاد كتابتها في كل مرة تتذكرها، تتغير بناءً على من أنت الآن، ما تحتاج أن تتذكره الآن، والصدمات الماضية يمكن شفاؤها ليس بتغيير ما حدث بل بتغيير علاقتك به، بإعادة كتابة القصة، برؤية معنى جديد، وفجأة

لح لي كا ك ي مصر قوة ل لأن لح ت ل لن لن

فسه أعاد ترتيب نفسه حولك، هذا ليس خيالا بل خاصية من خواص الوعي، القدرة على إعادة تشكيل الماضي من الحاضر، على جلب المستقبل إلى اللحظة الحالية، على العيش في زمن غير خطي حيث كل شيء يحدث الآن.

الجسد ليس آلة بيولوجية فقط بل هو أيضًا حقل من المعلومات والطاقة، كل خلية تحمل وعيًا، كل عضو له صوت، والجسد يعرف أشياء لا يعرفها العقل، تدخل غرفة وتشعر فورًا بعدم الارتياح دون أن تعرف لماذا، جسدك التقط شيئًا لم يلتقطه عقلك، تقابل شخصًا وتشعر بانقباض في صدرك أو انفتاح في قلبك قبل أن يتكلم، جسدك يقرأ الطاقة، يشعر بالحقيقة تحت الكلمات، لكننا تعلمنا أن نتجاهل هذه الإشارات، أن نثق في العقل وحده، أن نفسر كل شيء منطقيًا، وهكذا نفقد مصدرًا هائلاً من الحكمة، الجسد يعيش في الحاضر دائمًا، لا يفكر في الماضي أو المستقبل بل يشعر بما يحدث الآن، وعندما تتعلم الاستماع لجسدك، الانتباه لأحاسيسه، اتباع حدسه، تبدأ بالعيش من مكان أكثر اكتمالاً، ليس العقل وحده أو الجسد وحده بل تكامل بينهما، عقل يفكر وجسد يشعر ووعي يحتضن الاثنين.

التزامن ليس صدفة بل علامة على أنك متناغم مع طبقة أعمق من الواقع، عندما تفكر في شخص فيتصل بك، عندما تحتاج معلومة فتظهر أمامك، عندما تسأل سوالاً فيأتيك الجواب من مصدر غير متوقع، هذه ليست حظا بل دليلًا على أن وعيك متصل بشبكة أكبر، بحقل من المعلومات يتجاوز الزمان والمكان الفيزيائيين، كلما أصبحت أكثر وعيًا، أكثر حضورًا، أكثر انتباها للطبقات المختلفة، كلما زادت التزامنات، لأنك لم تعد تعيش فقط في

الواقع الإجماعي الخطي بل بدأت تلمس الواقع الكمي حيث كل شيء متصل، حيث النية تؤثر على المادة، حيث الوعي يشكل التجربة، والتزامات

هي رسائل من هذه الطبقة، تقول لك أنت على الطريق الصحيح، أنت متناغم، استمر، انتبه، هناك المزيد.

الموت ليس نهاية بل تحول، انتقال من طبقة واقع إلى أخرى، نحن نخاف الموت لأننا نتماهى مع الجسد، نعتقد أننا هذا الجسد وعندما يموت نموت، لكن الوعي لا يموت، يتحول، يتحرر من القيد الفيزيائي، يعود إلى حقل أوسع، والناس الذين اقتربوا من الموت ثم عادوا يصفون تجارب مشابهة، شعور بالاتساع، بالسلام، بالاتصال الكامل، رؤية حياتهم كلها دفعة واحدة، فهم عميق لكل شيء، ثم العودة للجسد تشعر كدخول قفص ضيق، هذه ليست هلوسات بل لمحات من طبقة أخرى، تذكير بأن من نحن أكبر بكثير من هذا الجسد المؤقت، ومعرفة هذا تغير كيف تعيش، عندما تعرف أنك لست الجسد فقط بل وعي يعبر عن نفسه من خلال الجسد، تتوقف عن التمسك بشدة، تبدأ بالعيش بحرية أكبر، تجازف أكثر، تحب أعمق، لأنك تعرف أن الخسارة ليست نهائية، كل شيء يتحول ولا شيء يختفي حقًّا،

الشفاء الحقيقي ليس إزالة العرض بل دمج الطبقات المنفصلة، عندما تجلب الظل إلى النور، عندما تستمع للأعراض وتفهم رسالتها، عندما تدمج الأجزاء المهمشة من نفسك، عندما تتحرك خلف حوافك وتوسع حدودك، يحدث شفاء عميق، ليس فقط في الجسد بل في الوجود كله، تصبح أكثر كمالاً، أكثر تكاملاً، أقل صراعًا داخليًا، وهذا الشفاء ينعكس في كل شيء، في صحتك، في علاقاتك، في عملك، في حياتك، لأنك لم تعد مجزأً بل أصبحت واحدًا، ومن الوحدة تنبع القوة الحقيقية، الحكمة الحقيقية، الحب الحقيقي.

في النهاية الواقع أكبر وأعمق وأكثر غموضًا مما نتخيل، نحن نعيش على سطح محيط عميق، نرى الأمواج ونظن أن هذا كل شيء، لكن تحت السطح هناك أعماق لا نهائية، طبقات فوق طبقات من الوجود، والحياة دعوة لاستكشاف هذه الأعماق، للغوص تحت السطح، لرؤية ما وراء الإجماع، لدمج الطبقات المتعددة، لتصبح كاملاً متعدد الأبعاد، والرحلة ليست سهلة لكنها الرحلة الوحيدة التي تستحق فعلاً، لأنها رحلة إلى من أنت حقًّا، إلى الوعي الذي يحتضن كل الطبقات، الوعي الكمي الذي يعيش في كل مكان وكل زمان وكل احتمال في نفس الوقت، وعندما تلمس ولو حظة هذا الوعي، كل شيء يتغير، لأنك ترى أخيرًا أن الانفصال كان وهما، أنك متصل بكل شيء، أنك في الحقيقة كل شيء، وهذه المعرفة تحررك من كل خوف.

الفكر والخيال كقوة بيولوجية

هل تدرك أن كل فكرة تخطر في ذهنك ليست مجرد خيال، بل قوة تصنع واقعك ، أنت لست مجرد مراقب للواقع بل أنت خالقه، جسدك ليس آلة ثابتة ورثتها من جيناتك بل هو انعكاس متحرك لأفكارك ومشاعرك ومعتقداتك، كل فكرة تفكر فيها تطلق سلسلة من التفاعلات الكيميائية في دماغك، كل شعور تشعر به يغير كيمياء جسمك، كل معتقد تحمله يشكل خلاياك وأنسجتك وأعضاءك، أنت تخلق جسدك في كل لحظة دون أن تنتبه، وأغلبنا يخلق نفس الجسد مرة بعد مرة لأننا نفكر نفس الأفكار ونشعر بنفس المشاعر ونعيش في نفس الحالة العاطفية يومًا بعد يوم، ستيقظ كل صباح ونبدأ بالتفكير في مشاكلنا ومخاوفنا وهمومنا، نفس القائمة التي فكرنا فيها بالأمس، وهذه الأفكار تثير نفس المشاعر، القلق، الإحباط، الحزن، الغضب، وهذه المشاعر تطلق نفس الكيمياء في الجسد، ونحن نعيد إنتاج نفس الشخص بيولوجيًا كل يوم، نفس الحالة الصحية، نفس الطاقة، نفس المزاج، نفس الواقع، لأننا نبقى في نفس الحالة العقلية والعاطفية، وننتظر أن يتغير شيء في حياتنا دون أن ندرك أننا من يبقي كل شيء كما هو.

الدماغ لا يفرق بين التجربة الحقيقية والتجربة المتخيلة، عندما تتخيل شيئًا بتفصيل كاف وبشعور قوي ينشط دماغك نفس المناطق التي تنشط لو كنت تعيش التجربة فعلاً، الرياضيون يستخدمون هذا منذ عقود، يتخيلون أنفسهم يودون بشكل مثالي مرة بعد مرة، ودماغهم يسجل هذه التجربة المتخيلة كأنها حقيقية، يبني الروابط العصبية، يقوي المسارات، يُعلّم الجسد كيف يتصرف، وعندما يأتي وقت الأداء الفعلي الجسد يعرف ماذا يفعل لأنه فعله آلاف المرات في الخيال، هذا ليس تحفيزًا إيجابيًا سطحيًا بل هو علم عصبي، أنت تعيد توصيل دماغك حرفيًا، تبني مسارات عصبية جديدة، تخلق واقعًا داخليًا جديدًا، وهذا الواقع الداخلي يبدأ بالتأثير على الواقع الخارجي، لأن من أنت في الداخل يحدد كيف تتصرف في الخارج، وكيف تتصرف يحدد ما تحققه وما تختبره، لكن معظمنا يستخدم الخيال في الاتجاه المعاكس، نتخيل أسوا السيناريوهات، نعيش الكوارث المحتملة في عقولنا مرة بعد مرة، ودماغنا يسجل هذا كواقع، جسدنا يستجيب بالتوتر والخوف، ونخلق بالضبط ما كنا نخاف منه.

العواطف هي المفتاح، ليس الفكر وحده بل الفكر المقترن بالشعور، يمكنك أن تفكر في شيء طوال اليوم لكن إن لم تشعر به لن يحدث شيء، الشعور هو اللغة التي يفهمها الجسد، عندما تشعر بالامتنان جسدك يطلق كيمياء مختلفة تمامًا عن عندما تشعر بالخوف، عندما تشعر بالفرح خلاياك تستجيب بطريقة، عندما تشعر بالحزن تستجيب بطريقة مختلفة، كل عاطفة هي إشارة كيميائية كهربائية تنتقل عبر جسدك بالكامل، تؤثر على كل خلية، كل نسيج، كل عضو، والمشكلة أننا أصبحنا مدمنين عاطفيًا على حالات معينة، معتادين على الشعور بالتوتر بالإحباط بالغضب بالحزن،

جسدنا يتوق لهذه الكيمياء لأنها مألوفة، ونحن نخلق المواقف في حياتنا التي تعطينا نفس المشاعر لنحصل على جرعتنا اليومية من الكيمياء المعتادة، نبحث عن المشاكل، نجد أسباب للقلق، نتذكر الأشياء التي تحزننا، ليس لأننا نحب المعاناة بل لأن جسدنا مدمن على كيمياء المعاناة، أصبحت هويتنا، ومحاولة تغيير هذا تشبه محاولة الإقلاع عن أي إدمان، الجسد يقاوم، يطالب بجرعته، يخلق أعراض انسحاب، ومعظم الناس يستسلمون ويعودون لحالتهم القديمة لأنها مريحة حتى لو كانت مؤلمة.

الماضي لا يحدد المستقبل إلا إذا سمحت له، معظمنا يعيش من ذاكرة الماضي، نستيقظ كل صباح ونتذكر من نحن بناءً على ما حدث لنا، نتذكر مشاكلنا، آلامنا، إخفاقاتنا، ونبدأ يومنا من نفس الحالة العاطفية التي انتهينا بها بالأمس، وهكذا نحن نجلب الماضي إلى الحاضر ونمده نحو المستقبل، نعيد خلق نفس الواقع مرة بعد مرة، لكن التغيير الحقيقي يتطلب أن تعيش من رؤية المستقبل لا من ذاكرة الماضي، أن تبدأ يومك ليس بتذكر من أنت بناءً على الأمس بل بتخيل من تريد أن تصبح، أن تفكر الأفكار التي يفكرها ذلك الشخص، أن تشعر بالمشاعر التي يشعر بها، أن تتصرف كما يتصرف، وعندما تفعل هذا بتكرار وبشعور قوي يبدأ دماغك وجسدك بالتغير، يبدآن بالاستجابة لهذا المستقبل المتخيل كأنه يحدث الآن، ويخلقان الكيمياء الحيوية والحالة العصبية التي تتطابق مع هذا الواقع الجديد، وعندما تصبح بيولوجيًا مختلفًا تبدأ بجذب تجارب مختلفة، لأنك لم تعد نفس الشخص، أنت حرفيًا شخص آخر على المستوى الخلوي والكيميائي والعصبي.

التأمل ليس مجرد استرخاء أو راحة بل هو عملية نشطة لإعادة برمجة العقل والجسد، عندما تدخل في حالة تأملية عميقة موجات دماغك تتباطأ، تنتقل من حالة بيتا التحليلية المشغولة إلى حالة ألفا وثيتا حيث العقل الباطن يصبح أكثر انفتاحًا، وفي هذه الحالة يمكنك أن تصل إلى البرمجة القديمة، المعتقدات الراسخة، العادات العاطفية، والأهم يمكنك تغييرها، يمكنك أن تزرع أفكار جديدة، معتقدات جديدة، مشاعر جديدة، وعندما تفعل هذا وأنت في حالة الدماغ المناسبة التغيير يحدث بسرعة، لأنك تتجاوز العقل التحليلي الذي يقاوم كل جديد، تتجاوز الأنا التي تريد أن تبقى كما هي، وتصل مباشرة إلى نظام التشغيل، لكن التأمل الفعال ليس مجرد جلوس هادئ بل هو تركيز مكثف، إبداع واع لحالة داخلية جديدة، تخيل تفصيلي لواقع جديد مقترن بمشاعر مرتفعة، تعيش التجربة في عقلك وجسدك قبل أن تحدث في الخارج، وعندما تفعل هذا يوميًا تبدأ التغيرات البيولوجية الحقيقية، الجينات تتغير تعبيرها، الهرمونات تتوازن، الجهاز المناعي يتقوى، الدماغ يعيد توصيل نفسه، كل هذا قابل للقياس علميًا، هذا ليس روحانية غامضة بل علم دقيق يحدث في جسدك.

الجينات لا تتحكم بك بالطريقة التي كنا نعتقدها، كنا نظن أن الجينات قدر محتوم، ورثت جين معين إذن ستصاب بمرض معين، لكن علم التخلق اكتشف أن الجينات مثل مفاتيح الضوء، يمكن تشغيلها وإطفاؤها، ومن يتحكم بالمفتاح؟ بيئتك، وليس البيئة الخارجية فقط

بل البيئة الداخلية، أفكارك، مشاعرك، معتقداتك، حالتك العاطفية، كل هذا يرسل إشارات للجينات، يخبرها ماذا تفعل، أي

بروتينات تصنع، أي عمليات تبدأ أو توقف، أنت تتحكم بتعبير جيناتك في كل لحظة بطريقة تفكيرك وشعورك وعيشك، ليس منة بالمئة طبعًا، لكن أكثر بكثير مما كنا نتخيل، الناس الذين يعيشون في توتر مزمن يشغلون جينات الالتهاب والمرض، الناس الذين يعيشون في حالات مرتفعة من الامتنان والفرح يشغلون جينات الشفاء والنمو، نفس الشخص لكن تعبير جيني مختلف تمامًا، ونحن نختار هذا كل يوم بطريقة عيشنا، لكننا لا ندرك أننا نختار، نعتقد أن الأمور تحدث لنا بينما نحن من يحدثها من الداخل.

الشفاء العفوي ليس معجزة بل هو تغيير في الحالة الداخلية، هناك حالات موثقة لأشخاص شُفوا من أمراض خطيرة دون تفسير طبي، سرطانات اختفت، أمراض مناعية توقفت، شلل زال، والشيء المشترك بين معظم هذه الحالات أن الشخص غيّر طريقة تفكيره وشعوره وعيشه، توقف عن التماهي مع المرض، توقف عن عيش دور المريض، بدأ يتخيل نفسه سليمًا وشعر بهذه الصحة قبل أن تظهر فيزيائيًا، غيّر معتقداته عن نفسه، غفر، تخلى عن الماضي، بدأ يعيش من رؤية جديدة، وجسده استجاب، لأن الجسد يتبع العقل دائمًا، هذا لا يعني أن كل مريض يستطيع أن يشفي نفسه بالتفكير الإيجابي، الأمور أعقد من هذا، لكنه يعني أن العقل له قوة حقيقية على الجسد، قوة أكبر بكثير مما نعترف به، ومعظم الناس لا يستخدمون هذه القوة لأنهم لا يعرفون أنها موجودة، أو لا يصدقون أنها ممكنة، والإيمان نفسه جزء من المعادلة، لو لم تؤمن أن شيئًا ممكن لن تحاول فعله بجدية كافية لترى النتيجة.

الانتباه والطاقة يذهبان معًا، أينما تضع انتباهك تذهب طاقتك، إذا كنت تركز على مشاكلك طوال الوقت تعطيها طاقتك وتجعلها تكبر، إذا كنت تركز على خوفك تغذيه وتجعله يسيطر عليك، لكن إذا سحبت انتباهك من المشكلة ووضعته على الحل، من الخوف ووضعته على الرؤية، تغير تدفق الطاقة، تبدأ بخلق واقع مختلف، هذا ليس تجاهل المشاكل بل هو اختيار واعٍ أين تستثمر طاقتك المحدودة، يمكنك أن تقضي يومك تفكر في كل ما هو خطأ أو يمكنك أن تقضيه تبني ما تريد، والمثير أنك عندما تبني ما تريد بتركيز كاف كثير من المشاكل إما تحل نفسها أو تكتشف أنها لم تكن مشاكل حقيقية بل مجرد ضجيج ذهني، الانتباه محدود، الطاقة محدودة، واستثمارها بحكمة هو الفرق بين من يخلق حياته ومن يعاني منها.

القلب له حقل كهرومغناطيسي أقوى من الدماغ، العلماء قاسوا هذا، القلب يرسل إشارات توثر على الدماغ وعلى البيئة حولك، عندما تشعر بمشاعر مرتفعة كالامتنان والحب والفرح القلب ينتج إيقاعًا متناسقًا منتظمًا، وهذا التناسق ينتقل لكل أجهزة الجسد، كل شيء يبدأ بالعمل بتناغم، الجهاز المناعي يتحسن، الهرمونات تتوازن، الدماغ يفكر بوضوح أكبر، حتى الحمض النووي يستجيب بشكل إيجابي، لكن عندما تعيش في توتر وخوف

وغضب القلب ينتج إيقاعًا فوضويًا غير منتظم، وهذه الفوضى تنتقل للجسد كله، كل شيء يخرج عن التوازن، الجهاز المناعي يضعف، الهرمونات تضطرب، الدماغ يصبح مشوشا، ونحن نختار أي إيقاع ننتجه في كل لحظة بطريقة

شعورنا، القلب ليس مجرد مضخة بل هو عضو ذكي يؤثر على كل شيء آخر، وعندما تتعلم كيف تخلق تناسقًا قلبيًا عن قصد تبدأ بتحويل حياتك بيولوجيًا.

المستقبل يؤثر على الحاضر بقدر ما يؤثر الماضي، نحن معتادون على التفكير بشكل خطي، الماضي حدث ويؤثر على الحاضر والحاضر يخلق المستقبل، لكن الواقع الكمي يقول شيئًا مختلفًا، الاحتمالات كلها موجودة في نفس الوقت، والوعي هو ما يختار أي احتمال يتحقق، عندما تتخيل مستقبلا معينًا بوضوح وتشعر به بقوة وتعيشه في داخلك أنت تجذبه من حقل الاحتمالات إلى الواقع المادي، أنت ترسل إشارة للكون أو للحقل الكمي أو أيًا كان ما تريد تسميته، وهذه الإشارة تبدأ بترتيب الظروف والأشخاص والأحداث التي تطابق تلك الإشارة، هذا ليس سحرًا بل فيزياء، فيزياء لا نفهمها تمامًا بعد لكنها موجودة، والناس الذين يحققون أشياء عظيمة غالبًا يفهمون هذا بديهيًا، يعيشون في المستقبل الذي يريدونه قبل أن يحدث، يشعرون به، يفكرون منه، يتصرفون من خلاله، ثم الواقع يلحق بالرؤية.

التغيير الحقيقي يتطلب أن تصبح غير مرتاح، طالما أنت مرتاح في حالتك الحالية لن تتغير، الجسد والعقل مصممان للكفاءة، يحبان المألوف حتى لو كان مؤلمًا، تغيير هذا يعني الدخول في منطقة المجهول، ترك ما تعرفه قبل أن ترى البديل، هذا مخيف لأن كل غرائزك تصرخ ارجع للمألوف، ابق آمنًا، لكن النمو الحقيقي يحدث فقط خارج منطقة الراحة، في تلك المساحة الغامضة بين من كنت ومن تريد أن تصبح، معظم الناس يبدأون التغيير ثم يستسلمون عند أول انز عاج، يعودون لعاداتهم القديمة لأنها مريحة، ويقضون حياتهم يحلمون بالتغيير دون أن يتحملوا عدم الراحة المطلوبة لتحقيقه، لكن من يستمر، من يبقى في المجهول رغم الخوف رغم الانزعاج رغم الشك، هؤلاء هم من يخترقون إلى واقع جديد، ويكتشفون أن الخوف كان وهمًا وأن ما كانوا يخافون منه أقل بكثير من الحرية التي ينتظرونها.

في النهاية أنت لست ضحية لجسدك أو جيناتك أو ظروفك أو ماضيك، أنت خالق واعٍ أو غير واعٍ لكل ما تختبره، ومعظمنا يخلق بشكل غير واعٍ، نعيد إنتاج نفس الواقع يومًا بعد يوم لأننا نعيد إنتاج نفس الحالة الداخلية، لكن في اللحظةً التي تستيقظ فيها وتدرك أن لديك قوة، أن عقلك ومشاعرك وانتباهك أدوات قوية جدًا يمكنها تشكيل واقعك، في تلك اللحظة تبدأ الحرية الحقيقية، لأنك لم تعد تنتظر أن يتغير شيء في الخارج بل تبدأ بتغيير نفسك من الداخل، وعندما تتغير من الداخل الخارج لا يملك إلا أن يتبع، هذا قانون، قانون بيولوجي وكمي وروحي، والسؤال الوحيد هو هل ستستخدم هذه القوة أم ستبقى تعيش كأنك ليس لديك أي سيطرة على حياتك.

الأوهام التي نبني بها العالم

كلما نظرت بعمق إلى هذا العالم، شعرت أن الطريقة التي نعيش بها ليست كما تبدو، نحن نتبع قواعد لم نضعها، نومن بمؤسسات لم نخترعها، نعيش في أنظمة اجتماعية ننسى أنها من صنع بشر مثلنا، الدولة ليست شيئًا طبيعيًا كالجبل أو النهر لكننا نتعامل معها كأنها كذلك، المال ليس له قيمة حقيقية خارج إيماننا الجماعي به لكننا نقتل ونموت من أجله، القانون ليس قانون الطبيعة بل مجموعة قواعد اخترعها بشر لكننا نطيعها كأنها مقدسة، والأغرب من كل هذا أننا ننسى أننا من صنع كل هذا، ننسى أن كل مؤسسة وكل نظام وكل قاعدة كانت في لحظة ما مجرد فكرة في رأس شخص ما، مجرد خيال تحول إلى واقع لأن مجموعة من الناس قررت أن تؤمن به، وهذا النسيان ليس عرضيًا بل هو جوهري لطريقة عمل المجتمعات، المجتمع يحتاج أن تنسى أنه اختراع لكي يعمل، يحتاج أن تعتقد أن الأشياء هكذا ببساطة، أن هذا هو الواقع الوحيد الممكن، لأنه لو تذكرت أن كل شيء اختراع لأدركت أنه يمكن اختراع شيء آخر، ولو أدركت هذا لأصبحت خطيرًا على الوضع القائم.

الخيال ليس مجرد أحلام اليقظة أو قصص نرويها لأطفالنا بل هو القوة التي تخلق العالم الاجتماعي، قبل أن تكون الديمقراطية موجودة كانت خيالاً في أذهان الإغريق القدماء، قبل أن تكون الرأسمالية نظامًا عالميًا كانت فكرة في رؤوس مفكرين وتجار، قبل أن تكون حقوق الإنسان قوانين كانت حلمًا راود بعض الفلاسفة والثوار، كل ما نعتبره طبيعيًا اليوم كان يومًا مستحيلاً، كل ما نعتبره بديهيًا كان يومًا هرطقة، والانتقال من المستحيل إلى الطبيعي لا يحدث بقوانين فيزيائية بل بقوة الخيال الجماعي، بقدرة مجموعة من البشر على تصور شيء مختلف ثم الإيمان به حتى يصبح حقيقة، هذه هي السحر الحقيقي، ليس سحر الحكايات الخيالية بل سحر التحول الاجتماعي، القدرة على تغيير الواقع بتغيير الطريقة التي نتخيله بها.

المؤسسات التي تحكم حياتنا ليست أشياء صلبة ثابتة بل هي تدفقات من المعنى نحافظ عليها بايماننا الجماعي، البنك مثلاً ليس مجرد مبنى من الإسمنت والحديد بل هو شبكة من الثقة والاتفاقيات، عندما تضع مالك في البنك أنت تومن أنك ستستطيع سحبه لاحقًا، والبنك يؤمن أن معظم الناس لن يأتوا جميعًا في نفس اليوم لسحب أموالهم، وطالما الجميع يؤمن بهذا يعمل النظام، لكن لو توقف الإيمان ولو للحظة، لو قرر الجميع سحب أموالهم في نفس الوقت، ينهار البنك ليس لأنه أصبح أقل قوة فيزيائيًا بل لأن الخيال الجماعي الذي يبقيه واقفًا توقف عن العمل، وهذا ينطبق على كل شيء، الدولة قوية طالما الناس يؤمنون بشر عيتها، المال له قيمة طالما الناس يقبلونه، القانون ملزم طالما الناس يطيعونه، كل هذا يعتمد على الخيال المشترك لا على الواقع المادي،

وهذا يعني أن المجتمع أكثر هشاشة وأكثر قابلية للتغيير مما نعتقد، لأنه يقوم على اتفاق غير مرئي يمكن أن ينكسر في أي لحظة.

السلطة ليست مجرد قوة فيزيائية بل هي في الأساس قوة رمزية، الملك لا يحكم فقط لأن لديه جيشًا بل لأن الناس تؤمن أن له الحق في الحكم، وهذا الإيمان يأتي من قصة يرويها المجتمع لنفسه، الملك يحكم بإرادة الله، الملك من سلالة مقدسة، الملك يجسد روح الأمة، وطالما الناس تصدق هذه القصة يبقى الملك في السلطة، لكن لو توقفوا عن التصديق ولو رأوا القصة كقصة لا كحقيقة تنهار السلطة بسرعة مذهلة، الثورات لا تحدث عندما يصبح القمع أشد بل عندما يتوقف الناس عن الإيمان بشرعية النظام، عندما يرون فجأة أن الإمبراطور عار، أن كل الهيبة والعظمة كانت مجرد ديكور، أن السلطة التي بدت مطلقة وأبدية كانت تقوم على رضاهم هم، وبمجرد أن ينسحب هذا الرضا تتبخر السلطة كأنها لم تكن، وهذا يفسر لماذا الأنظمة القمعية تهتم جدًا بالسيطرة على الخيال، على ما يفكر فيه الناس وما يتخيلونه، لأنها تعرف أن الخطر الحقيقي ليس في السلاح بل في الفكرة، في تخيل بديل آخر.

اللغة التي نتكلمها تشكل ما يمكننا تخيله، الكلمات ليست مجرد أسماء نطلقها على أشياء موجودة بل هي أدوات تخلق إمكانيات جديدة، قبل أن توجد كلمة ديمقراطية لم يكن يمكن تخيل الديمقراطية، قبل أن توجد كلمة حقوق لم يكن يمكن المطالبة بالحقوق، وعندما تُخلق كلمة جديدة تُفتح مساحة جديدة في الخيال الجماعي، تصبح أشياء كانت مستحيلة قابلة للتفكير فيها، ولهذا الصراع السياسي دائمًا صراع على اللغة، على من يملك الحق في تسمية الأشياء، هل هذا إرهابي أم مقاوم، تحرير أم احتلال، إصلاح أم تدمير، نفس الفعل لكن الكلمة تغير المعنى كليًا، تغير كيف نراه وكيف نشعر تجاهه وكيف نتصرف بناءً عليه، ومن يسيطر على اللغة يسيطر على الخيال، ومن يسيطر على الخيال يسيطر على الواقع.

المجتمع يخلق الفرد أكثر مما الفرد يخلق نفسه، نحن نعتقد أننا كائنات مستقلة نختار قيمنا ومعتقداتنا بحرية لكن معظم ما نحن عليه امتصاص للخيال الاجتماعي الذي ولدنا فيه، ما نعتبره طبيعيًا في سلوكنا هو ما علمنا إياه المجتمع، ما نعتبره أخلاقيًا هو ما حددته الثقافة، حتى ما نعتبره رغباتنا الشخصية هو في جزء كبير منه رغبات زرعها المجتمع فينا، نريد النجاح لأن المجتمع يقدر النجاح، نريد الثروة لأن المجتمع يعظم الثروة، نريد الاعتراف لأن المجتمع يعلمنا أن قيمتنا تأتي من نظرة الآخرين، لكننا ننسى أن هذه القيم ليست مطلقة بل نسبية، في مجتمع آخر زمن آخر ثقافة أخرى كنا سنريد أشياء مختلفة تمامًا، كنا سنكون أشخاصًا مختلفين، لأن الخيال الاجتماعي الذي يشكلنا كان مختلفًا، وهذا لا يعني أننا مجرد دمى يحركها المجتمع بل يعني أن حريتنا ليست مطلقة، نحن أحرار داخل إطار لم نختره، ونادرًا ما نرى الإطار نفسه لأننا مشغولون جدًا بالحياة داخله.

التاريخ ليس تطورًا طبيعيًا حتميًا بل سلسلة من الاختراعات، لم يكن حتميًا أن تنتصر الرأسمالية أو أن تسقط الإمبراطوريات أو أن تظهر حقوق الإنسان، كل هذه كانت احتمالات من بين احتمالات كثيرة، وتحققت لأن مجموعات من البشر تخيلتها وناضلت من أجلها وآمنت بها حتى أصبحت حقيقة، وهذا يعني أن المستقبل أيضًا ليس محددًا، ليس هناك اتجاه واحد حتمي للتاريخ كما يحب بعض الفلاسفة أن يعتقدوا، المستقبل مفتوح، يمكن أن يكون أي شيء نتخيله ونعمل على تحقيقه، لكن هذا يتطلب أن نكسر النسيان، أن نتذكر أن الواقع الحالي ليس ضرورة بل اختيار، أن الأشياء ليست هكذا لأنها يجب أن تكون هكذا بل لأن أجيال قبلنا تخيلتها هكذا، وإذا كان الخيال خلق هذا الواقع فالخيال يستطيع تغييره.

الأزمات الكبرى تحدث عندما ينكسر الخيال الجماعي الذي يمسك المجتمع معًا، عندما تتوقف القصة التي كنا نرويها لأنفسنا عن العمل، الحرب العالمية الأولى لم تدمر فقط المدن والجيوش بل دمرت أيضًا الخيال الأوروبي عن التقدم والحضارة، كيف يمكن أن تكون أوروبا المتحضرة المتقدمة قادرة على هذا الدمار الهمجي، القصة انكسرت والمجتمع دخل في أزمة معنى استمرت عقودًا، والأزمة المالية العالمية لم تكن مجرد انهيار بنوك بل انهيار للإيمان بالنظام المالي، فجأة الناس رأت أن الثقة التي يقوم عليها كل شيء ليست مضمونة، أن النظام الذي بدا صلبًا ومتينًا كان هشًا وقائمًا على أوهام، وحاليًا نحن نعيش أزمة خيال أيضًا، أزمة في القدرة على تصور مستقبل مختلف، معظم الناس لا تستطيع تخيل بديل للرأسمالية مثلاً ليس لأنه لا يوجد بديل بل لأن الخيال الجماعي أصبح محدودًا، أصبح أسهل أن نتخيل نهاية العالم من أن نتخيل نهاية الرأسمالية، وهذا فقر خيالي خطير.

الثورة الحقيقية ليست مجرد تغيير في من يجلس على كرسي السلطة بل تغيير في الخيال الاجتماعي نفسه، في الطريقة التي نتصور بها ما هو ممكن، الثورة الفرنسية لم تغير فقط النظام السياسي بل غيرت الطريقة التي يتخيل بها الناس علاقتهم بالسلطة، من رعايا للملك إلى مواطنين لهم حقوق، هذا تحول في الخيال الجماعي أعمق من أي تحول في القوانين، والثورات الحقيقية نادرة لأنها صعبة جدًا، أسهل بكثير أن تغير الحكومة من أن تغير

الطريقة التي يفكر بها المجتمع، معظم ما نسميه ثورات هي مجرد انقلابات، تغيير في الوجوه لكن نفس الخيال الاجتماعي، نفس القيم، نفس البنى، نفس الطريقة في رؤية العالم، لهذا كثير من الثورات تنتهي بإعادة إنتاج النظام القديم بأسماء جديدة، لأن الخيال لم يتغير، ومهما غيرت المؤسسات إذا لم تغير الخيال الذي بشكلها ستعود نفس الأنماط بأشكال مختلفة.

الديمقراطية ليست مجرد نظام انتخابات بل هي في جوهرها اعتراف بأن المجتمع يخلق نفسه، أن القوانين والمؤسسات ليست معطاة من سلطة خارجية بل هي اختيارات نقوم بها جماعيًا، لكن معظم الديمقراطيات المعاصرة نست هذا، أصبحت تكنوقراطية حيث الخبراء يقررون والمواطنون يختارون فقط بين خيارات محدودة جاهزة، أصبحت إجرائية حيث نتبع القواعد لكن ننسى أننا من

وضعها ويمكننا تغييرها، الديمقراطية الحقيقية تتطلب وعيًا مستمرًا بأن المجتمع صنعنا، بأننا مسؤولون عنه، بأننا نستطيع تغييره، تتطلب خيلا نشطًا قادرًا على تصور بدائل وإرادة جماعية تحقيقها، لكن هذا متعب ومخيف، أسهل بكثير أن نعتقد أن الأمور هكذا ولا يمكن تغييرها، أن نسلم القرارات لخبراء ونشكو عندما لا تعجبنا النتائج لكن دون أن نتحمل مسؤولية حقيقية، وهكذا تتحول الديمقراطية إلى مجرد ديكور، شكل بلا جوهر، انتخابات بلا سلطة حقيقية للشعب.

التعليم إما أن يكون أداة لإعادة إنتاج الخيال الاجتماعي الموجود أو أداة لخلق خيال جديد، المدرسة التقليدية تعلم الطفل أن يتكيف مع العالم كما هو، أن يحفظ المعلومات ويتبع القواعد ويأخذ مكانه في النظام القائم، تعلمه أن الواقع معطى وأن دوره أن يجد مكانًا فيه، لكن التعليم الحقيقي يعلم الطفل أن يتساءل، أن يشكك، أن يتخيل بدائل، أن يفهم أن العالم كما هو ليس العالم الوحيد الممكن، يعلمه أن يكون فاعلاً لا متلقيًا، خالقًا لا مستهلكًا، ومعظم الأنظمة التعليمية تميل نحو الأول.

لأنه يحافظ على الاستقرار، نظام يخرج أطفالًا متسائلين متمردين خلاقين هو نظام يهدد الوضع القائم، ولهذا التعليم دائمًا ساحة معركة سياسية، صراع على أي نوع من البشر نريد أن ننتج، أي نوع من الخيال نريد أن نغرس.

الخيال ليس حرًا تمامًا لكنه ليس محددًا تمامًا أيضًا، نحن نتخيل من داخل سياق تاريخي واجتماعي يحد إمكانياتنا، لا يمكنك أن تتخيل شيئًا ليس لديك أي مفردات له، لكن ضمن هذه الحدود هناك مساحة للإبداع، للتجديد، لخلق شيء لم يكن موجودًا، التاريخ ليس إعادة ترتيب نفس العناصر بلا نهاية بل خلق مستمر لعناصر جديدة، معانٍ جديدة، إمكانيات جديدة، وكل واحد منا يشارك في هذا الخلق، بوعي أو بدون، بخياراته الصغيرة اليومية، بطريقة كلامه، بما يقبله وما يرفضه، بما يعتبره طبيعيًا وما يعتبره غريبًا، كل هذا يساهم في صنع وإعادة صنع الخيال الجماعي، ولهذا المسؤولية ليست فقط على الحكام أو القادة أو المفكرين بل على كل واحد منا، كل واحد منا إما يعيد إنتاج العالم كما هو أو يشارك في خلق عالم جديد.

في النهاية الواقع الاجتماعي ليس شيئًا صلبًا ثابتًا خارجًا عنا نتكيف معه بل هو خلق مستمر نشارك فيه كلنا، والسوال ليس هل نشارك أم لا بل هل نشارك بوعي أم بدونه، هل نقبل الخيال الجماعي الموروث كقدر محتوم أم نمارس حريتنا في تخيل بدائل وتحقيقها، الحرية الحقيقية ليست في فعل ما نريد بل في المشاركة الواعية في خلق العالم الذي نعيش فيه، في رفض فكرة أن الأمور يجب أن تكون كما هي، في تذكر أننا من اخترع كل هذا ويمكننا اختراع شيء آخر، وهذا التذكر هو بداية كل تغيير حقيقي.

أساطير تغطي عورات الحياة

العالم يحيط بنا بأساطير نخدع أنفسنا بالاعتقاد بأنها حقيقة.، أساطير تحيط بنا من كل جانب لكنها لا تبدو كأساطير بل كحقائق بديهية، عندما ترى إعلانًا عن سيارة فاخرة لا ترى فقط قطعة معدنية بأربع عجلات بل ترى الحرية والنجاح والرجولة والقوة، عندما ترى فستان زفاف أبيض لا ترى فقط قطعة قماش بل ترى النقاء والبراءة والبدايات الجديدة والحب الأبدي، عندما ترى علم بلدك لا ترى فقط ألوان على قماش بل تشعر بالانتماء والفخر والهوية والتاريخ، كل هذه ليست حقائق موضوعية بل معانٍ تم بناؤها وترسيخها حتى أصبحت تبدو طبيعية، حتى أصبح من المستحيل تقريبًا أن ترى الشيء بدون المعنى الملتصق به، هذا هو السحر الحقيقي للأسطورة المعاصرة، أنها تختفي في الطبيعي، تتنكر في زي الحقيقة البديهية، تجعلك تنسى أنها اختراع بشري وتجعلك نعتقد انها هكذا كانت الأشياء دائمًا وهكذا يجب أن تكون.

المجتمع يتكلم معك طوال الوقت لكن ليس بالكلمات المباشرة بل بالأشياء، كل شيء من حولك حمل رسالة، الطعام الذي تأكله ليس مجرد وقود للجسد بل هو هوية وطبقة اجتماعية وانتماء ثقافي، شريحة اللحم ليست مجرد بروتين بل هي رمز للقوة والذكورة والثروة في بعض الثقافات، السوشي ليس مجرد سمك نيء بل هو رمز للرقي والانفتاح على الثقافات والذوق الراقي، الوجبات السريعة ليست مجرد طعام رخيص سريع بل هي رمز للحداثة والعولمة وأسلوب الحياة الأمريكي، ولا أحد يجلس ليشرح لك هذه المعاني، أنت تمتصها من الهواء، من الإعلانات، من الأفلام، من تعليقات الناس العابرة، من طريقة تقديم الطعام، من السعر، من المكان، من كل التفاصيل الصغيرة التي تتراكم حتى تصبح حقيقة لا تُناقش، وتبدأ أنت أيضًا في استخدام الطعام ليس فقط لسد الجوع بل للتعبير عن هويتك، لتقول من أنت أو من تريد أن تكون.

الإعلانات لا تبيع منتجات بل تبيع أساطير، لا تقول لك اشتر هذا الشامبو لأنه ينظف شعرك بل تقول اشتر هذا الشامبو لتصبح جميلاً محبوبًا واثقًا ناجحًا، وهي لا تقول هذا مباشرة بل تريك صورًا لأشخاص يبدون سعداء وجميلين ومحاطين بالأصدقاء وهم يستخدمون هذا الشامبو، والرسالة واضحة: هذا المنتج ليس مجرد شيء تستخدمه بل هو بوابة إلى حياة أخرى، إلى نسخة أفضل منك، والعبقرية في هذا أن الإعلان لا يكذب تقنيًا، لا يقول إن الشامبو سيحل مشاكل حياتك، لكنه يربطه بصورة الحياة التي تريدها، ويتركك تستنتج الباقي، وأنت تشتري ليس لأنك تؤمن فعلاً

أن الشامبو سيغير حياتك بل لأن جزءًا عميقًا منك يريد أن يؤمن، يريد أن يشعر أنه يفعل شيئًا نحو تلك الحياة المثالية المعروضة، وهكذا تشتري الأسطورة مرة بعد مرة، منتج بعد منتج، ظنا أنك تشتري أشياء بينما أنت تشتري معاني وهويات وأحلام.

الموضة ليست عن الملابس بل عن الزمن، عن ما هو جديد وما هو قديم، عن من في الداخل ومن في الخارج، كل موسم يأتي بأسطورة جديدة عما هو جميل وما هو مقبول، وما كان جميلاً قبل ستة أشهر يصبح فجأة قديمًا وممجوجًا، ليس لأن الملابس تغيرت فعليًا بل لأن المعنى تغير، السروال الواسع الذي كان رمزًا للأناقة في التسعينات أصبح رمزًا للذوق السيء في الألفية الثانية ثم عاد ليصبح رمزًا للعصرية مرة أخرى، نفس القطعة لكن المعنى يتقلب، والناس يتبعون هذا التقلب بجدية كأنه قانون طبيعي، كأن هناك حقيقة موضوعية عما هو جميل وما هو قبيح، بينما الحقيقة أن كل هذا اختراع، لعبة معاني يتم إعادة ترتيبها باستمرار، والجميع يشارك في اللعبة ظنًّا أنها واقع، يرمون ملابس جيدة تمامًا لأنها لم تعد تحمل المعنى الصحيح، ويشترون ملابس جديدة ليس لأنهم يحتاجونها بل لأنها تحمل المعنى الذي يريدون أن يرتبطوا به، الحداثة، العصرية، الانتماء للحاضر لا للماضي

الأبطال الذين نعبدهم اليوم ليسوا محاربين أو قديسين بل مشاهير ورياضيين ورجال أعمال، وكل واحد منهم يحمل أسطورة، الرياضي ليس مجرد شخص جيد في رمي الكرة بل هو رمز للتفوق والإصرار والانتصار على الحدود البشرية، رجل الأعمال الملياردير ليس مجرد شخص يملك مالاً كثيرًا بل هو رمز للذكاء والابتكار وتحقيق الحلم الأمريكي، النجم السينمائي ليس مجرد شخص مثل أدوارًا بل هو رمز للجمال والسحر والحياة المثالية، ونحن لا نتابعهم فقط بل نتعبدهم بطريقة ما، نشتري ما يلبسون، نقلد ما يفعلون، نحفظ تفاصيل حياتهم كأنها مقدسة، لأنهم أصبحوا آلهة العصر الحديث، يجسدون القيم التي يريد المجتمع أن يؤمن بها، النجاح والجمال والقوة والشهرة، وعندما يسقط أحدهم تكون الصدمة كبيرة ليس فقط لأننا خسرنا شخصًا نحبه بل لأن الأسطورة نحطمت، الرمز انكشف عن إنسان عادي ضعيف خاطئ، والاسطورة لا تحتمل النقص البشري.

الطبيعة نفسها أصبحت أسطورة، عندما نقول طبيعي نقصد جيد، نظيف، أصيل، صحي، بينما اصطناعي يعني سيء، مزيف، خطير، لكن هذا التقسيم نفسه اختراع، الزرنيخ طبيعي تمامًا لكنه قاتل، الأنسولين اصطناعي لكنه ينقذ حياة الملايين، لكن الأسطورة لا تهتم بهذه التفاصيل، الطبيعة أصبحت رمزًا للجنة المفقودة، للأصالة في عالم مزيف، للبساطة في عالم معقد، ونحن نشتري المنتجات الطبيعية والعضوية ليس فقط لأنها قد تكون أفضل صحيًا بل لأنها تحمل معنى أخلاقيًا، تقول أنا واعٍ، أنا مسؤول، أنا أعود إلى الجذور، أنا أرفض زيف الحضارة الحديثة، حتى لو كان هذا المنتج الطبيعي يُنتج في مصنع ضخم ويُغلف بالبلاستيك ويُشحن عبر آلاف الكيلومترات، لا يهم، المهم المعنى لا الحقيقة.

الحرب والسياسة تباع بنفس الطريقة التي يُباع بها الصابون، بالأساطير لا بالحقائق، عندما تريد دولة أن تبرر حربًا لا تقول نريد النفط أو نريد السيطرة الجيوسياسية بل تقول نحن ندافع عن الحرية، ننشر الديمقراطية، نحارب الشر، ننقذ المظلومين، وهذه ليست كذبات بالضرورة لكنها أساطير، معانٍ كبيرة تلصق بأفعال معقدة لتجعلها مفهومة ومقبولة، الجندي ليس مجرد شخص يحمل سلاحًا بل هو بطل يضحي من أجل الوطن، العدو ليس مجرد دولة أخرى لها مصالح مختلفة بل هو شرير يريد تدمير قيمنا، وعندما تدخل الأسطورة تصبح الحرب قصة بسيطة عن الخير ضد الشر، ويصبح التشكيك فيها خيانة، لأن من يشكك في الأسطورة يهدد المعنى الذي يعطي للناس إحساسًا بالهدف والصواب، لهذا الأساطير السياسية خطيرة جدًا، لأنها تبسط ما هو معقد، تجعل القتل يبدو نبيلاً، تحول الدمار إلى واجب مقدس.

التكنولوجيا أيضًا محاطة بأساطير، الهاتف الذكي ليس مجرد جهاز اتصال بل هو رمز للتقدم والاتصال والمعرفة اللانهائية، الذكاء الاصطناعي ليس مجرد برامج حاسوبية بل هو رمز للمستقبل، للخطر المحتمل أو للخلاص الآتي حسب الأسطورة التي تختار، ونحن نتعامل مع هذه الأشياء ليس فقط بناءً على ما تفعله فعليًا بل بناءً على المعاني التي نحملها عنها، يشتري شخص أحدث آيفون ليس لأنه يحتاج الميزات الجديدة بل لأنه يريد أن يكون جزءًا من الأسطورة، أن يشعر بالانتماء للحداثة، أن يقول أنا مواكب، أنا في الطليعة، وشركات التكنولوجيا تفهم هذا جيدًا، لا تبيع أجهزة بل تبيع رؤى للمستقبل، هويات، انتماءات، تبيع أسطورة أنك بشراء هذا المنتج تصبح شخصًا مختلفًا، أفضل، أكثر عصرية، أكثر اتصالاً، أكثر قوة.

حتى الحب أصبح أسطورة، نتعلم من الأفلام والأغاني والروايات كيف يجب أن يكون الحب، الحب من أول نظرة، الحب الذي يتغلب على كل العقبات، الحب الذي يكمل نصفك الآخر، الحب الذي يستمر للأبد، وهذه أساطير جميلة لكنها ليست دليل تعليمات للواقع، الحب الحقيقي أعقد وأصعب وأكثر عادية من الأسطورة، لكننا نحكم على علاقاتنا بناءً على الأسطورة، نشعر بخيبة الأمل عندما لا تشبه حياتنا الفيلم الرومانسي، نبحث عن الشعور المثالي بدلاً من بناء الارتباط الحقيقي، ونرمي علاقات جيدة لأنها لا تطابق

الأسطورة، لأن الشريك ليس مثاليًا، لأن الحياة اليومية أقل إثارة من القصة المثالية، ننسى أن الأسطورة مصممة للترفيه لا لتكون نموذجًا للحياة، لكن التمييز بين الاثنين أصبح صعبًا جدًا، الأسطورة دخلت عميقًا في توقعاتنا حتى أصبحت هي المعيار الذي نقيس به الواقع.

الطبقة الاجتماعية تُخفى خلف أساطير الاستحقاق والجدارة، المجتمع يقول لك كل شخص يحصل على ما يستحق، الناجحون نجحوا بجهدهم، الفاشلون فشلوا بتقصيرهم، وهذه أسطورة مريحة لمن هم في القمة لأنها تبرر امتيازهم، تقول إنهم يستحقون ما لديهم، وتلوم من هم في القاع على وضعهم، تقول إنهم لو اجتهدوا أكثر لنجحوا، وهذا يتجاهل كل التعقيدات الحقيقية، الحظ، الظروف، الامتيازات الموروثة، العوائق المنهجية، لكن الأسطورة تبسط كل هذا إلى معادلة

بسيطة: جهد يساوي نجاح، والعكس، وهكذا يصبح الفقر والغنى ليسا نتيجة لنظام اقتصادي واجتماعي معقد بل نتيجة لخيارات أخلاقية فردية، ومن يشكك في النظام يصبح كسولاً أو حاسدًا أو رافضًا للحقيقة الواضحة، بينما الحقيقة الواضحة نفسها أسطورة.

الجسد نفسه لم يعد محايدًا بل أصبح نصًا مليئًا بالمعاني، الجسد النحيف يعني الانضباط وقوة الإرادة والجمال والصحة، الجسد السمين يعني الكسل وعدم الاهتمام بالنفس والقبح والمرض، وهذه معانٍ ليست طبية بل أخلاقية، نحكم على الناس بناءً على أجسادهم، نعطي معاني أخلاقية لأشكال فيزيائية، وننسى أن الجسد معقد والأسباب كثيرة ومختلفة، لكن الأسطورة لا تحب التعقيد، تريد معادلات بسيطة، نحيف يساوي جيد، سمين يساوي سيء، وهكذا تصبح الأجساد رسائل عن قيمة الأشخاص، وتصبح صناعة الحميات والنوادي الرياضية ليست عن الصحة فقط بل عن الخلاص الأخلاقي، عن تحويل نفسك من شخص سيء إلى شخص جيد، من خلال تحويل جسدك من شكل إلى آخر، والفشل في هذا التحويل ليس مجرد فشل في خطة غذائية بل فشل أخلاقي، ضعف شخصية، عدم استحقاق.

العلم نفسه لم يسلم من التحول إلى أسطورة، العلم كمنهج للبحث عن الحقيقة شيء، والعلم كمصدر للسلطة والحقائق المطلقة شيء آخر، عندما يقول أحدهم العلم يقول يريد أن ينهي النقاش، يريد أن يستدعي سلطة لا تُعارض، لكنه ينسى أن العلم عملية مستمرة من الشك والاختبار والمراجعة، ما نعرفه اليوم قد يتغير غدًا، العلم قوي لأنه يشك ويختبر لا لأنه يعطي حقائق نهائية، لكن الأسطورة تريد حقائق نهائية، تريد إجابات واضحة، وهكذا يتحول العلم من منهج إلى عقيدة، من عملية إلى نتيجة، ويستخدم كسلاح في المعارك الأيديولوجية، كل طرف يدعي أن العلم معه، ينتقي الدراسات التي توافق رأيه ويتجاهل الباقي، ويتهم الطرف الآخر بأنه ضد العلم، بينما الحقيقة أن كلاهما يستخدم أسطورة العلم لا العلم نفسه.

المشكلة في الأساطير المعاصرة ليست أنها موجودة، الأساطير ضرورية، نحن نحتاج المعاني لنفهم العالم، المشكلة أنها تتنكر كحقائق، تختفي خلف الطبيعي والبديهي، وعندما تفعل ذلك تصبح خطيرة لأنها تمنع التفكير، من يرى الأسطورة كأسطورة يمكنه أن يشككها ويفحصها ويقبلها أو يرفضها، لكن من يراها كحقيقة بديهية لا يفكر فيها أصلا، يعيشها كما لو كانت قانون طبيعي، والأساطير عندما تُعاش بلا وعي تتحكم في تفكيرنا وخياراتنا وقيمنا بطرق لا ندركها، تخبرنا من نحن ومن يجب أن نكون، ماذا نريد وماذا يجب أن نريد، ما هو جميل وما هو قبيح، ما هو خير وما هو شر، وكل هذا دون أن نلاحظ أننا نتبع سيناريو كُتب لنا.

الخروج من الأسطورة لا يعني رفض كل المعاني والعيش في عدمية باردة، بل يعني رؤية الأسطورة كأسطورة، فهم أن المعاني ليست حقائق موضوعية بل اختيارات ثقافية، يمكن فحصها والتشكيك فيها وتغييرها، الحرية تبدأ عندما ترى القضبان، عندما تدرك أن معظم ما تعتقد أنه

طبيعي هو في الحقيقة مبني، معظم ما تعتقد أنه ضروري هو في الحقيقة اختياري، وهذا الإدراك وحده يفتح إمكانيات جديدة، لأنك تتوقف عن التصرف كما لو كان العالم ثابتا ومحددًا وتبدا برؤيته كما هو، مساحة مفتوحة للمعنى، يمكن تشكيلها بطرق مختلفة، والأسطورة التي تعيشها اليوم ليست الأسطورة الوحيدة الممكنة، بل واحدة من أساطير لا نهائية، واختيار أن تعيش أيها، أو أن تصنع أسطورتك الخاصة، هذا هو الفعل الأكثر حرية وإنسانية.

الكلام الذي لا يُنطق والحقيقة التي لا تُقال

هناك محادثة كاملة تحدث الآن بينك وبين العالم، لكنك لا تنطق كلمة واحدة فيها، جسدك يتكلم، المسافة بينك وبين الآخرين تتكلم، الوقت الذي تختاره للوصول يتكلم، الطريقة التي تجلس بها تتكلم، نظرة عينيك تتكلم، صمتك يتكلم أعلى من أي كلام، ونحن نقرأ هذه اللغة طوال الوقت دون أن ننتبه أننا نقرأها، تشعر بعدم الارتياح مع شخص دون أن تعرف لماذا، يقول لك كلامًا لطيفًا لكن شيئًا في داخلك يصرخ لا تصدقه، لأن جسده يقول شيئًا مختلفا تمامًا، نبرة صوته تحمل رسالة أخرى، المسافة التي يضعها بينك وبينه تكشف الحقيقة التي يخفيها كلامه، نحن نعيش في محيط من الرسائل الصامتة، كل حركة كل إيماءة كل لحظة صمت كل اختيار للمكان أو الزمان هي كلمات في لغة لا نتعلمها في المدارس لكنها أقدم وأصدق من أي لغة منطوقة.

الكلمات يمكن أن تكذب لكن الجسد نادرًا ما يفعل، يمكنك أن تقول أنا بخير بينما وجهك يصرخ أنا محطم، يمكنك أن تقول أنا مهتم بينما جسدك كله يميل بعيدًا عن الشخص الذي يتحدث، يمكنك أن تقول أنا واثق بينما يداك ترتعشان وصوتك يرتجف، الجسد لا يعرف كيف يتظاهر بنفس كفاءة العقل، لأنه متصل بطبقة أعمق من الحقيقة، بالمشاعر الفعلية لا بالمشاعر التي نريد أن نظهرها، ولهذا عندما تريد أن تعرف ما يشعر به شخص حقًا لا تستمع فقط لما يقول بل راقب كيف يقوله، انظر إلى عينيه هل تبتسمان مع فمه أم تبقيان باردتين، انظر إلى يديه هل هما مفتوحتان أم مغلقتان في قبضة دفاعية، انظر إلى قدميه هل تتجهان نحوك أم نحو الباب، كل هذه تفاصيل صغيرة لكنها تحمل الحقيقة الكاملة.

المسافة بين الناس ليست مجرد قياس فيزيائي بل هي خريطة للعلاقات، كل ثقافة لديها قواعد غير مكتوبة عن المسافة المناسبة بين الأشخاص، وعندما تخترق هذه المسافة تشعر بعدم الارتياح حتى لو لم تفهم لماذا، شخص يقترب منك أكثر من اللازم في المصعد يجعلك تشعر بالتوتر ليس لأنه يهددك بل لأنه دخل إلى منطقتك الحميمة دون إذن، والعكس صحيح، عندما يبقى شخص تحبه بعيدًا عنك جسديًا تشعر بالبرود العاطفي حتى لو كان يقول كلامًا حنونًا، المسافة تكشف الحقيقة، الحبيب يقترب، الغريب يبتعد، الخائف يتراجع، الواثق يتقدم، ونحن نضبط هذه المسافات باستمرار دون وعي، نتحرك في رقصة معقدة من الاقتراب والابتعاد حسب مستوى الراحة والثقة والرغبة في التواصل، وعندما تسافر إلى ثقافة مختلفة تكتشف فجأة أن قواعد المسافة تغيرت، ما كان قريبًا جدًا هنا طبيعي هناك، وما كان طبيعيًا هنا بارد وبعيد هناك، وتشعر بالارتباك لأنك تحاول أن تقرأ لغة بلهجة جديدة لا تعرفها.

الوقت أيضًا يتكلم لغة خفية، الشخص الذي يصل متأخرًا دائمًا يقول شيئًا عن مكانتك في حياته، قد يعتذر بالكلمات لكن فعله المتكرر يقول أنت لست أولوية، وقتي أهم من وقتك،

الشخص الذي يرد على رسائلك بعد ساعات أو أيام يقول شيئًا أيضًا حتى لو كان عذره مقنعًا، الوقت في بعض الثقافات مرن وسائل، الناس يصلون متأخرين ولا أحد يعتبر هذا إهانة، الوقت يُعاش لا يُحسب، اللحظة الحاضرة أهم من الجدول الزمني، بينما في ثقافات أخرى الوقت صارم ومحسوب، الدقة واجب أخلاقي، التأخير دقيقة واحدة يُعتبر عدم احترام، وعندما تلتقي هاتان الثقافتان تحدث سوء فهم عميق، أحدهما يشعر بالإهانة والآخر لا يفهم ما المشكلة، لأنهما يتكلمان لغتين مختلفتين عن الوقت دون أن يعرفا ذلك، الوقت ليس مجرد قياس موضوعي بل هو رسالة عن القيم والأولويات والاحترام والعلاقات.

النظرة تحمل من المعاني ما لا تحمله ألف كلمة، عندما تنظر في عيني شخص مباشرة تقول أنا هنا معك، أنا منتبه، أنا صادق، لكن في بعض الثقافات النظرة المباشرة تحدٍ أو وقاحة، تُخفض العيون احترامًا، والنظر المباشر للأكبر سنًا أو للسلطة يُعتبر تجاوزًا، بينما في ثقافات أخرى تجنب النظر يُفسر كخداع أو ضعف أو عدم اهتمام، كيف تنظر يقول الكثير، النظرة الطويلة الثابتة قد تكون حبًا أو تهديدًا حسب السياق، النظرة الهاربة قد تكون خجلا أو كذبًا أو انشغالا، ونحن نقرأ هذه النظرات في أجزاء من الثانية، نشعر فورًا إذا كان شخص ينظر إلينا بصدق أو يتظاهر، إذا كانت عيناه حاضرتين أم غائبتين، ومعظم الناس لا يدركون أن نظراتهم تكشف كل شيء يحاولون إخفاءه بالكلمات،

الصمت ليس فراغًا بل هو لغة كاملة بحد ذاته، الصمت المريح بين صديقين يقول نحن لسنا بحاجة لملء كل لحظة بالكلام، نحن مرتاحون في حضور بعضنا، بينما الصمت المحرج بين غريبين صرخ بالتوتر وعدم معرفة ماذا نقول، والصمت الغاضب يقول أكثر من أي صراخ، عندما يتوقف شخص عن الكلام معك تمامًا فهذه رسالة واضحة أنك لم تعد موجودًا في عالمه العاطفي، الصمت يمكن أن يكون عقابًا أقسى من أي كلمات، لأنه يخلق فراغًا مؤلمًا حيث كان هناك تواصل، وفي بعض الثقافات الصمت فضيلة، الحكيم هو من يتكلم قليلاً ويسمع كثيرًا، الكلام الكثير يُعتبر سطحية أو عدم.

نضج، بينما في ثقافات أخرى الصمت غريب ومريب، الشخص الصامت يُعتبر منعزلاً أو متكبرًا أو لديه شيء يخفيه، والحيوية تقاس بكمية الكلام والمشاركة اللفظية.

الملابس والمظهر يتكلمان قبل أن تفتح فمك، عندما تدخل غرفة الناس يحكمون عليك في ثوانٍ بناءً على ما ترتديه وكيف تبدو، ليس لأنهم سطحيون بالضرورة بل لأن هذه المعلومات البصرية هي اللغة الأولى التي يقرأها الدماغ، الملابس الرسمية تقول أنا جاد أنا محترف أنا أحترم هذا الموقف، الملابس غير الرسمية تقول أنا مسترخ أنا لا أهتم بالانطباعات أنا أريد أن أكون مرتاحًا، والملابس الغريبة الملفتة تقول أنا مختلف أنا أريد الاهتمام أنا لا أتبع القواعد، ولكل ثقافة ومجموعة ومهنة زي غير رسمي يكشف الانتماء، يمكنك أن تعرف الكثير عن شخص من مجرد

النظر إلى حذائه أو ساعته أو طريقة قص شعره، ليس من باب الحكم بل من باب فهم الرسائل التي يختار أن يرسلها عن نفسه، عمدًا أو دون وعي.

المساحات التي نخلقها تعكس ما نحن عليه، منزلك يتكلم عنك، مكتبك يتكلم عنك، الطريقة التي ترتب بها أثاثك تكشف شخصيتك وأولوياتك، البيت المفتوح مع الأثاث المواجه للباب يدعو للتواصل، البيت المغلق مع الأثاث المواجه للجدران يطلب العزلة، المكتب الفوضوي قد يعني عقلا مبدعًا لا يحب القيود أو قد يعني شخصًا غارقًا غير قادر على السيطرة، المكتب شديد الترتيب قد يعني شخصًا منظمًا أو شخصًا قلقًا يحتاج للسيطرة على كل شيء، لا يمكنك الحكم من مظهر واحد بل من مجموع الرسائل، ولكل ثقافة طريقة في تنظيم المساحة تعكس قيمها، بعض الثقافات تفضل المساحات المفتوحة المشتركة حيث الخصوصية أقل أهمية من الانتماء للجماعة، وبعضها يفضل المساحات المغلقة المنفصلة حيث الاستقلالية والخصوصية قيم عليا، وعندما تزور بيتًا من ثقافة مختلفة قد تشعر بعدم الارتياح ليس لأن البيت سيء بل لأنه يتكلم لغة مكانية مختلفة عما اعتدت عليه.

اللمس هو أقدم لغات التواصل وأكثرها قوة، لمسة بسيطة على الكتف يمكن أن تقول أنا هنا لأجلك أكثر من ألف كلمة، عناق يمكن أن يشفي جرحًا لم تستطع الكلمات الوصول إليه، لكن اللمس أيضًا محكوم بقواعد صارمة غير مكتوبة، من يمكنه أن يلمس من، متى، أين، وكيف، في بعض الثقافات الناس يلمسون بعضهم كثيرًا، يمسكون الأيدي، يربتون على الظهور، يعانقون بسهولة، اللمس جزء طبيعي من التواصل اليومي، بينما في ثقافات أخرى اللمس محفوظ للعلاقات الحميمة جدًا، لمس غريب أو حتى صديق يُعتبر تجاوزًا، والمسافة الجسدية تحفظ بحذر، وعندما تلتقي هاتان الثقافتان تحدث مواقف محرجة، أحدهما يحاول أن يعبر عن الدفء والود باللمس والآخر يشعر بالغزو والانزعاج، كلاهما يتصرف بشكل طبيعي حسب لغته لكن الرسالة تضيع في الترجمة.

نبرة الصوت تحمل المعنى الحقيقي أكثر من الكلمات نفسها، يمكنك أن تقول شكرًا بخمسين طريقة ختلفة، كل واحدة تحمل معنى مختلفا تمامًا، شكرًا بحرارة، شكرًا ببرود، شكرًا

بسخرية، شكرًا بخوف، شكرًا بغضب، نفس الكلمة لكن النبرة تقلب المعنى رأسًا على عقب، ونحن نستطيع سماع هذه الفروق الدقيقة حتى في لغة لا نفهمها، تسمع شخصين يتحدثان بلغة أجنبية تمامًا لكنك تعرف فورًا إذا كانا يتشاجران أو يتحابان أو يتفاوضان أو يمزحان، لأن النبرة لغة عالمية تتجاوز الكلمات، والأطفال يتعلمون قراءة النبرة قبل أن يفهموا الكلمات، الطفل يعرف متى أمه سعيدة أو غاضبة من مجرد نبرة صوتها حتى قبل أن يفهم ما تقول.

الثقافات تتكلم لغات صامتة مختلفة تمامًا ومعظم سوء الفهم بين الشعوب يأتي من هنا، ليس من اختلاف اللغة المنطوقة بل من اختلاف اللغة الصامتة، عربي يتحدث مع ياباني، أحدهما يعتبر الصمت احترامًا والآخر يعتبره عدم اهتمام، أحدهما يقترب جسديًا للتعبير عن الود والآخر يتراجع

للحفاظ على الاحترام، كلاهما يحاول أن يكون مهذبًا لكن حسب قواعد مختلفة، وينتهي كل منهما بانطباع سلبي عن الآخر، واحد يفكر هذا الشخص بارد وبعيد، والآخر يفكر هذا الشخص وقح ومتطفل، بينما الحقيقة أن كلاهما لطيف ومحترم لكن يتكلم لغة صامتة مختلفة، ومعظم الصراعات الثقافية والسياسية والاجتماعية تبدأ من هنا، من عدم فهم أن الآخر يتكلم لغة مختلفة، فنحكم على سلوكه بمعايير لغتنا ونستنتج أنه سيء أو غبي أو معادٍ بينما هو فقط مختلف.

العيش في عالم متعدد الثقافات يتطلب أن تتعلم قراءة لغات صامتة متعددة، أن تصبح مترجمًا ليس فقط للكلمات بل للإيماءات والمسافات والأزمنة والنظرات، أن تدرك أن ما يعنيه صمتك هنا قد لا يعنيه هناك، أن ما تعتبره مسافة مريحة قد يكون بعيدًا جدًا أو قريبًا جدًا لشخص من ثقافة أخرى، وهذا لا يعني أن تتخلى عن لغتك الصامتة بل أن تصبح واعيًا بها، أن تفهم أنها ليست الطريقة الوحيدة الصحيحة بل طريقة واحدة من طرق كثيرة، وأن تتعلم المرونة في التبديل بينها.

حسب السياق، هذا الوعي وحده يحل معظم سوء الفهم، لأنك تتوقف عن الحكم وتبدأ بالفهم، تتوقف عن افتراض أن الآخر يقصد ما تفهمه أنت وتبدأ بالسؤال ماذا يقصد هو في لغته.

في النهاية اللغة الصامتة هي اللغة الأصدق، الكلمات يمكن أن تُختار وتُحسّن وتُكذّب، لكن الجسد والوقت والمسافة والنظرة تكشف الحقيقة التي نحاول إخفاءها، عندما تريد أن تعرف ما يشعر به شخص حقًا، ما يفكر فيه حقًا، ما يقصده حقًا، لا تستمع فقط لكلماته بل اقرأ كل شيء آخر، راقب جسده، لاحظ توقيته، اشعر بالمسافة بينكما، انتبه لنبرته وصمته ونظرته، كل هذه تحمل الحقيقة التي قد لا يستطيع أو لا يريد أن يقولها بالكلمات، ونحن جميعًا نقرأ هذه اللغة بشكل غريزي لكن معظمنا لا يفعل ذلك بوعي، نشعر بشيء ما لكننا لا نعرف لماذا، شيء لا يبدو صحيحًا لكننا لا نستطيع وضع إصبعنا عليه، وعندما تبدأ بالانتباه الواعي للغة الصامتة تكتشف عالمًا كاملاً من المعاني كان يحدث طوال الوقت أمام عينيك لكنك لم تكن تراه، تصبح قادرًا على قراءة الناس بعمق أكبر، على فهم المواقف بوضوح أكثر، على التواصل بصدق أعمق، لأنك الآن تسمع ليس فقط ما يُقال بل ما يُقال دون كلمات، وهذا هو معظم الحقيقة .

لغة العقل اللاوعي

تحت سطح وعيك، يحيا عالم كامل لا ترى منه شيئًا، لا تسمعه لكنه يهمس لك في كل لحظة، لا تعرف لغته لكنك تتحدثها كل ليلة في أحلامك، هذا العالم ليس غريبًا عنك بل هو الجزء الأقدم والأعمق من كيانك، الجزء الذي كان موجودًا قبل أن تتعلم الكلام، قبل أن تعرف اسمك، قبل أن تفهم من أنت، إنه يعمل الآن بينما تقرأ هذه الكلمات، يربط بينها وبين صور ومشاعر وذكريات لا تعرف حتى أنها موجودة، يفسر ويحلل ويشعر بطرق لا يستطيع عقلك الواعي أن يلحق بها، ومعظم حياتك تقرر هناك في ذلك العمق المظلم الذي لا تنظر إليه أبدًا، معظم خياراتك ومخاوفك ورغباتك تنبع من مكان لا تعرفه، ثم يأتي عقلك الواعي ليبرر ويشرح ويخلق قصصًا منطقية عن لماذا فعلت ما فعلت، لكن الحقيقة أعمق وأغرب وأكثر غموضًا من أي قصة يمكن أن يرويها لك عقلك.

العقل الواعي يحب أن يعتقد أنه المسيطر، أنه من يقود السفينة، لكنه في الحقيقة مجرد راكب يرى جزءًا صغيرًا من المحيط ويعتقد أنه يعرف كل شيء عن الرحلة، تحت السطح هناك تيارات عميقة وكائنات قديمة وعوالم كاملة لا يراها، وهذه العوالم تتحدث بلغة مختلفة تمامًا عن لغة العقل الواعي، لا تتحدث بالكلمات والمنطق والأفكار المرتبة بل بالصور والرموز والمشاعر والأحاسيس، عندما تحلم بأنك تطير فهذا ليس مجرد خيال عشوائي بل رسالة بلغة قديمة، عندما ترى ثعبانًا في حلمك فهذا ليس مجرد حيوان بل رمز محمل بمعانٍ أعمق من أي كلمة، عندما تشعر بانجذاب غير مفسر نحو شخص أو مكان أو فكرة فهذا صوت من الأعماق يحاول أن يخبرك بشيء لا يستطيع عقلك الواعي أن يفهمه بعد.

الرموز هي اللغة الأم للعقل البشري، اللغة التي كنا نتحدثها قبل أن نخترع الكلمات، قبل أن نبني الحضارات، قبل أن نتعلم التفكير بطريقة خطية منطقية، الإنسان القديم كان يرى العالم كله كنسيج من الرموز، الشمس ليست مجرد كرة من النار بل رمز للحياة والوعي والقوة، القمر ليس مجرد صخرة تدور حول الأرض بل رمز للأنوثة والتغيير والغموض، الجبل ليس مجرد تكوين جيولوجي بل رمز للثبات والسمو والرحلة نحو الأعلى، ونحن لا نزال نحمل هذه الطريقة في الرؤية في أعماقنا، حتى لو نسيناها في وعينا، عندما تقف أمام محيط واسع تشعر بشيء أكبر من مجرد رؤية الماء، تشعر باللانهائية والغموض وشيء يتجاوز الكلمات، هذا هو الرمز يعمل في داخلك، يوقظ طبقات من المعنى أقدم من اللغة نفسها.

الأحلام هي المسرح الليلي حيث يعرض العقل اللاواعي مسرحياته، لكننا نستيقظ ونقول كان مجرد حلم غريب، نرميه جانبًا كما لو كان قمامة عقلية، بينما في الحقيقة كل حلم هو محاولة من الأعماق لتوصيل رسالة، لتصحيح خلل، لتحذيرك من خطر، لتوجيهك نحو شيء تجاهلته، لكن الرسالة مشفرة بلغة الرموز ونحن فقدنا مفتاح الشفرة، نحاول أن نفسر

الأحلام بنفس المنطق الذي نستخدمه في النهار فنفشل، لأن الحلم لا يتبع منطق الواقع، يمكن أن تكون في مكانين في نفس الوقت، يمكن أن يتحول شخص إلى آخر، يمكن أن تطير أو تسقط أو تموت وتعود للحياة، كل هذا يبدو فوضويًا للعقل الواعي لكنه منظم تمامًا للعقل اللاواعي، منظم وفق نظام أقدم وأعمق من المنطق، نظام يفهم أن الحقيقة النفسية أهم من الحقيقة الواقعية، أن ما تشعر به أكثر حقيقية من ما تراه.

كل رمز يحمل معنيين على الأقل، المعنى الشخصي والمعنى الجماعي، الثعبان في حلمك قد يذكرك بموقف معين من طفولتك، هذا المعنى الشخصي، لكنه أيضًا يحمل معنى أقدم مشترك بين كل البشر، الثعبان كرمز للتحول لأنه يغير جلده، كرمز للحكمة الخفية لأنه يعيش تحت الأرض، كرمز للطاقة الحيوية لأنه يتحرك بطريقة حيوية متموجة، هذه المعاني الجماعية موجودة في كل الثقافات تقريبًا رغم أنها لم تتواصل مع بعضها، كيف يمكن هذا؟ لأن هناك طبقة مشتركة في عقل كل البشر، طبقة أعمق من التجربة الفردية، طبقة تحمل خبرة الإنسانية كلها عبر آلاف السنين، نحن لا نولد كصفحة بيضاء بل كصفحة مكتوبة بلغة قديمة، مكتوبة بالرموز الأساسية التي عرفها كل أجدادنا.

الأساطير والقصص القديمة ليست خرافات ساذجة لشعوب جاهلة بل هي محاولات لرسم خريطة للعقل اللاواعي، كل بطل أسطوري يقتل التنين هو أنت تواجه مخاوفك، كل رحلة إلى العالم السفلي هي رحلتك إلى أعماقك، كل ولادة من جديد هي تحولك النفسي، الأساطير تتكرر في كل الثقافات ليس لأن الناس نسخوا عن بعضهم بل لأنهم يصفون نفس الرحلة الداخلية التي يمر بها كل إنسان، رحلة من الطفولة إلى النضج، من الجهل إلى المعرفة، من التشتت إلى الكمال، ونحن لا نزال نعيش هذه الأساطير اليوم، نعيشها في أحلامنا، في خياراتنا، في أزماتنا، لكننا لا نراها لأننا فقدنا اللغة التي.

تسميها، نسمي الأشياء بأسماء حديثة سطحية ونفوت الحقيقة العميقة أننا نكرر نفس القصص القديمة التي رويت حول النيران منذ آلاف السنين.

الظل هو كل ما ترفض أن تعترف به عن نفسك، كل ما تعتبره سيئًا أو مخزيًا أو غير مقبول، هذه الأجزاء لا تختفي لأنك تنكرها بل تذهب إلى الظلام، تعيش في اللاواعي وتعمل من هناك بطرق لا تراها، تخرج في لحظات الغضب، في الأحلام المزعجة، في المشاعر المحيرة التي لا تفهم من أين أتت، وكلما أنكرت الظل أكثر كلما أصبح أقوى، يكبر في الظلام كالورم الخبيث، حتى يخرج فجأة بطريقة مدمرة، الشخص الذي ينكر غضبه يعيش لسنوات متحكمًا مهذبًا ثم ينفجر فجأة بعنف غير متوقع، الشخص الذي ينكر خوفه يتصرف بشجاعة مزيفة حتى ينهار تمامًا، الحل ليس في القضاء

على الظل لأن هذا مستحيل، الظل جزء منك، بل في الاعتراف به، في النظر إليه، في دمجه في وعيك، وهذه من أصعب الرحلات النفسية لأنها تتطلب أن تواجه كل ما كرهته في نفسك، كل ما أخفيته، كل ما خجلت منه، لكن بدون هذه المواجهة تبقى مجزأً، نصفك في النور ونصفك في الظلام، ولا يمكن لشخص مجزا أن يكون كاملا.

الأقنعة التي نرتديها في الحياة ضرورية للعيش في المجتمع، لا يمكنك أن تكون نفسك الحقيقية طوال الوقت مع كل الناس، تحتاج قناع الموظف في العمل وقناع الابن مع عائلتك وقناع الصديق مع أصدقائك، لكن المشكلة تبدأ عندما تنسى أن هذه أقنعة وتبدأ تعتقد أنها أنت، عندما تتماهى تمامًا مع الدور الذي تلعبه وتنسى أن هناك شيء أعمق تحته، الرجل الذي يتماهى تمامًا مع دوره كطبيب أو مدير أو أب ينسى أنه إنسان أولاً، وعندما يفقد هذا الدور يفقد نفسه، لأنه لم يعد يعرف من هو بدونه، الأقنعة يجب أن تكون موقتة ومرنة، ترتديها عند الحاجة وتخلعها عندما تعود إلى فسك، لكن هذا يتطلب أن تعرف من أنت أصلاً تحت كل الأقنعة، وهذا سؤال قليلون يجرؤون على طرحه حقًا.

الأنيما والأنيموس هما الجانب الأنثوي في نفسية الرجل والجانب الذكوري في نفسية المرأة، كل إنسان يحمل الجانبين رغم أن المجتمع يحاول أن يقسمنا إلى أحدهما فقط، الرجل الذي ينكر أنيماه ينكر حساسيته وحدسه وقدرته على الشعور العميق فيصبح صلبًا جامدًا غير قادر على التواصل الحقيقي، المرأة التي تنكر أنيموسها تنكر قوتها وحزمها وقدرتها على الفعل في العالم فتصبح سلبية معتمدة، الكمال النفسي يأتي من دمج الجانبين، من السماح للأنوثة والذكورة الداخلية بالتعاون بدلاً من الصراع، وهذا ليس له علاقة بالميول الجنسية أو الهوية الجندرية بل بالطاقات النفسية الأساسية، القدرة على الفعل والاستقبال، على العطاء والأخذ، على القوة والحنان، على المنطق والحدس، الإنسان الكامل يتحرك بسلاسة بين هذه الأقطاب حسب ما يتطلبه الموقف، لا يتصلب في طرف واحد ويحارب الطرف الاخر.

الرموز تظهر ليس فقط في الأحلام بل في كل مكان حولنا، في الفن والأدب والسينما والموسيقى، القصص التي تؤثر فينا بعمق هي تلك التي تلمس الرموز الأصلية في داخلنا، لهذا نشعر بالارتباط العميق مع قصص لا علاقة لها بحياتنا الواقعية، لأنها تتحدث بلغة أقدم من الواقع، لغة العقل اللاواعي، الفيلم الذي يبقى معك لأسابيع ليس بسبب الحبكة بل بسبب الرموز التي أيقظها فيك، الأغنية التي تبكيك دون أن تعرف لماذا تلمس وترًا في الأعماق لا تعرف أنه موجود، ونحن ننجذب لأشخاص معينين ليس فقط بسبب صفاتهم الظاهرة بل لأنهم يحملون رموزًا من عقلنا اللاواعي، تجد في شخص ما صورة الأب أو الأم أو البطل أو المنقذ التي تعيش في أعماقك منذ الطفولة، وتعيش العلاقة كلها من خلال هذه الصورة الرمزية دون أن ترى الشخص الحقيقي، ومعظم الصراعات في العلاقات تأتي من هذا، من أننا نتعامل مع رموزنا الداخلية لا مع الأشخاص الحقيقيين أمامنا.

التزامن هو تلك اللحظات الغريبة عندما تفكر في شخص فيتصل بك، عندما تحلم بشيء فيحدث، عندما ترى نفس الرمز يتكرر في حياتك بطرق لا يمكن تفسيرها بالصدفة، العقل الواعي يرفض هذه الأشياء كمصادفات لأنه لا يفهم كيف يمكن أن تحدث، لكن العقل اللاواعي يعرف أن هناك روابط بين الأشياء أعمق من السببية المنطقية، أن هناك نظامًا من المعنى يربط الأحداث ليس بالسبب والنتيجة بل بالصدى الرمزي، عندما تكون في حالة انتباه عميقة تبدأ بملاحظة هذه التزامنات أكثر، ليس لأنها تحدث أكثر بل لأنك أصبحت قادرًا على رؤيتها، الحياة كلها محادثة بين الداخل والخارج، بين العقل والعالم، لكننا منشغلون جدًا بالضجيج السطحي لنسمع همسات المعنى العميق.

رحلة الفرد نحو الكمال هي الرحلة من الانقسام إلى الوحدة، من العيش في جزء صغير من نفسك إلى العيش في كامل كيانك، من الوعي السطحي إلى الوعي العميق الذي يشمل كل ما أنت عليه، هذه الرحلة ليست سهلة لأنها تتطلب أن تواجه كل ما هربت منه، أن تعترف بكل ما أنكرته، أن تدمج كل ما فصلته، لكنها الرحلة الوحيدة التي تستحق أن تعاش حقًّا، لأن كل شيء آخر مجرد تشتيت، مجرد محاولة لملء الفراغ الذي يتركه عدم معرفة من أنت، الناس يطاردون النجاح والثروة والشهرة والحب ظنًّا أن هذه الأشياء ستملأ الفراغ، لكن الفراغ لا يُملأ من الخارج بل من الداخل، بالعودة إلى نفسك، بالنزول إلى الأعماق التي تخاف منها، بالاستماع إلى اللغة الخفية التي يتكلمها عقلك اللاواعي، وعندما تبدأ هذه الرحلة تكتشف أن كل شيء كنت تبحث عنه في الخارج كان موجودًا في الداخل طوال الوقت، كنت تبحث عنه في المكان الخطأ فقط.

الحكمة التي تتدفق بلا إرادة

نحاول السيطرة على الحياة، لكنها تتسلل بين أصابعنا، لتكشف لنا أن القوة الحقيقية تكمن في الانسجام معها لا في إجبارها، كل ما نقاومه يزداد قوة وكل ما نقبله يبدأ بالتحول، نحن نعيش في عالم يعلمنا أن القوة تأتي من الفعل والدفع والإصرار والمثابرة وأن النجاح يتطلب الجهد المستمر والتخطيط المحكم والسيطرة الكاملة على كل التفاصيل، لكن هناك طريقة أخرى للوجود أقدم وأعمق وأكثر انسجامًا مع طبيعة الأشياء، طريقة لا تعتمد على القوة بل على اللين، لا على السيطرة بل على التدفق، لا على الإضافة بل على الإزالة، إنها طريقة الماء الذي يتسرب عبر أصلب الصخور، طريقة الشجرة التي تنحني مع الريح بدلاً من أن تقاومها فتنكسر، طريقة الحياة نفسها عندما نتوقف عن محاولة السيطرة عليها ونبدأ بالتناغم معها.

الماء لا يحاول أن يكون قويًا لكنه يشق طريقه عبر الجبال، لا يقاوم شيئًا بل يأخذ شكل أي وعاء يوضع فيه ومع ذلك لا شيء يستطيع إيقافه في النهاية، يتدفق دائمًا نحو الأسفل نحو الأماكن المنخفضة التي يتجنبها الآخرون ومع ذلك فهو مصدر كل حياة، لا يدعي العظمة ولا يسعى للتفوق لكن كل شيء حي يعتمد عليه، هذه ليست مجرد استعارة شعرية بل وصف دقيق لكيفية عمل الحياة عندما نتوقف عن التدخل فيها بجهودنا القسرية، هناك ذكاء في الطبيعة أعمق من كل تخطيطاتنا، نظام يعمل بنفسه بلا جهد بلا صراع بلا محاولة أن يكون شيئًا آخر غير ما هو عليه، والمفارقة العظيمة هي أننا جزء من هذا النظام لكننا الجزء الوحيد الذي يحاول باستمرار أن يعمل ضده.

انظر إلى جسدك، قلبك ينبض دون أن تخبره بذلك، رئتاك تتنفسان دون أن تدير هما بوعي، جروحك تلتئم دون أن تعرف كيف، هناك حكمة في كل خلية تعرف بالضبط ما يجب أن تفعله دون تفكير دون تخطيط دون قلق، لكن عندما يتعلق الأمر بحياتنا العقلية والعاطفية نشعر أننا يجب أن نسيطر على كل شيء، يجب أن نخطط ونحسب ونقلق ونتحكم، نعتقد أن الحياة لن تسير بشكل صحيح إلا إذا فرضنا إرادتنا عليها في كل لحظة، وهكذا نخلق معاناة لا نهاية لها لأننا نعمل ضد التدفق الطبيعي للأشياء بدلاً من التحرك معه، نحاول أن نجعل النهر يتدفق للأعلى ثم نتساءل لماذا نشعر بالإنهاك.

الحكمة القديمة تقول إن هناك طريقًا لكن هذا الطريق لا يمكن وصفه بالكلمات، بمجرد أن تسميه تفقده، بمجرد أن تحدده يتحول إلى شيء آخر، لأن الطريق ليس مجموعة قواعد أو تعليمات أو وصفة يمكن اتباعها، إنه أقرب إلى تناغم مع الحياة كما هي، إلى استجابة طبيعية تنبع من الفهم العميق لا من المعرفة السطحية، عندما تحاول أن تكون حكيمًا تفقد الحكمة، عندما تحاول أن تكون

طبيعيًا تصبح متصنعًا، عندما تحاول أن تكون عفويًا تصبح محسوبًا، لأن كل محاولة هي تدخل من العقل الذي يريد أن يسيطر، والحكمة الحقيقية تأتي عندما يهدأ هذا العقل المحاول ويسمح للفهم الأعمق بأن يظهر من تلقاء نفسه.

نحن نعيش في ثقافة تمجد العمل والإنجاز والنشاط المستمر، الشخص الناجح هو من يعمل بلا توقف، من يملأ كل لحظة بالإنتاجية، من لا يضيع وقتًا في اللاشيء، لكن هناك قوة هائلة في اللاشيء، في الفراغ، في التوقف عن الفعل، ليس الفراغ غيابًا للشيء بل هو المساحة التي تسمح للأشياء بالظهور، فكر في الكوب، فائدته ليست في الطين الذي صنع منه بل في الفراغ الداخلي الذي يمكنه حمل الماء، فكر في الغرفة، قيمتها ليست في الجدران بل في الفضاء الخالي الذي يمكنك العيش فيه، وكذلك الحياة، أهم لحظاتها ليست تلك المليئة بالنشاط المحموم بل تلك الهادئة الفارغة التي تسمح للحكمة بأن تتسرب إليك، للفهم أن يظهر، للوضوح أن ينبثق من تلقاء نفسه.

القائد الحقيقي حسب هذه الحكمة القديمة ليس من يفرض إرادته على الآخرين بل من يخدم بلا أن يطلب التقدير، من يقود بلا أن يسيطر، من ينجز الأشياء دون أن ينسبها لنفسه، وعندما ينتهي العمل يقول الناس لقد فعلناها بأنفسنا، لأن القيادة الحقيقية لا تخلق الاعتمادية بل تطلق القدرات الكامنة في الآخرين، لا تفرض رؤية من الأعلى بل تسمح للحكمة الجماعية بأن تظهر، هذا ليس ضعفًا بل أعلى أشكال القوة، القوة التي لا تحتاج إلى إثبات نفسها لأنها واثقة من نفسها، القوة التي لا تخاف من الظهور بمظهر الضعف لأنها تعرف حقيقتها، في عالمنا المعاصر نخلط بين القوة والعنف، بين الثقة والغطرسة، بين الوضوح والعناد، نعتقد أن الشخص القوي هو من لا يتزحزح عن رأيه لكن الحقيقة أن القوة الحقيقية في المرونة، في القدرة على التكيف، في الحكمة لتغيير الرأي عندما يظهر فهم جديد.

العالم يعمل وفق قوانين لا نراها، هناك توازن طبيعي في كل شيء، الليل يتبعه النهار، الشتاء يتبعه الربيع، كل شيء يمر بدورات من الصعود والهبوط، من الامتلاء والفراغ، من النشاط والراحة، لكننا نريد الصعود الدائم، الامتلاء المستمر، النشاط اللانهائي، نقاوم الجانب الآخر من الدورة كأنه عدو، نحارب الحزن ونسعى للسعادة الأبدية، نقاوم المرض ونطلب الصحة المثالية، نهرب من الموت ونتمسك بالحياة كأنها يمكن أن تستمر إلى الأبد، وفي هذه المقاومة نخلق معاناة إضافية لأننا نعمل ضد الطبيعة الأساسية للأشياء، الحياة ليست خطا مستقيمًا صاعدًا بل موجة تعلو وتهبط، ومحاولة إيقاف الهبوط هي كمحاولة إيقاف المحيط من التموج، ممكنة في الخيال مستحيلة في الواقع.

الحكيم لا يقاوم التغيير بل يتحرك معه، لا يتمسك بالأشياء بل يسمح لها بالمجيء والذهاب، يعرف أن كل شيء مؤقت وأن التمسك بما هو زائل هو مصدر الألم، لكن هذا لا يعني اللامبالاة أو البرود العاطفي، بل يعني القدرة على الاستمتاع الكامل بكل لحظة دون الحاجة لتجميدها في الزمن، أن

تحب بعمق مع معرفة أن كل شيء يتغير، أن تستمتع بالجمال مع إدراك أنه لن يدوم، وهذا الإدراك لا يقلل من عمق التجربة بل يزيدها كثافة، لأنك تعرف أن هذه اللحظة فريدة لن تتكرر بالضبط مرة أخرى، فتعيشها بكامل حضورك بدلاً من أن تكون مشغولاً بمحاولة الحفاظ عليها أو القلق من فقدانها.

الطريق يعلمنا أن الأقل غالبًا أكثر، أن البساطة أعمق من التعقيد، أن الصمت أقوى من الكلام الكثير، أن المعرفة الحقيقية تعرف حدودها، نحن نملأ حياتنا بأشياء لا نحتاجها ثم نشكو من الفوضى، نملأ عقولنا بمعلومات لا نستخدمها ثم نشكو من التشتت، نملأ أوقاتنا بنشاطات لا معنى لها ثم نشكو من الإنهاك، والحل ليس في إضافة المزيد من التنظيم أو الكفاءة أو الإنتاجية بل في الإزالة، في التخلي عن كل ما ليس ضروريًا، في العودة إلى البساطة الأساسية للوجود، الشجرة لا تحاول أن تنتج أوراقًا أكثر مما تحتاج، الطائر لا يبني عشًا أكبر مما يلزم، فقط الإنسان يجمع ويكدس ويتمسك بما لا يحتاجه خوفًا من المستقبل أو رغبة في الأمان الذي لا يأتي أبدًا من الامتلاك،

هناك فرق كبير بين المعرفة والحكمة، المعرفة هي تراكم المعلومات والحقائق والنظريات، الحكما هي فهم متى تستخدم هذه المعرفة ومتى تتجاهلها، المعرفة تجعلك تعرف الكثير عن الأشياء، الحكمة تجعلك تفهم طبيعة الأشياء، يمكنك أن تقرأ ألف كتاب عن السباحة دون أن تتعلم السباحة، يمكنك أن تحفظ كل النظريات عن السعادة دون أن تكون سعيدًا، لأن الحكمة لا تأتي من القراءة بل من العيش، من التجربة المباشرة، من الوعي العميق بما يحدث في داخلك وحولك، والمفارقة أن السعي وراء الحكمة يمنعك من الوصول إليها، لأن السعي نفسه هو نشاط العقل الذي يريد أن يمتلك ويجمع ويحقق، والحكمة تأتي من الهدوء لا من النشاط، من الفراغ لا من الامتلاء، من لتوقف عن المحاولة لا من الجهد المضاعف.

الطريق يعلمنا أيضًا أن التناقضات ليست ما تبدو عليه، الصلب واللين ليسا نقيضين بل وجهان لنفس الحقيقة، القوة والضعف يتحولان إلى بعضهما البعض، الفرح والحزن ينبعان من نفس المصدر، عندما نتمسك بأحد الأقطاب ونرفض الآخر نخلق الصراع، لكن عندما نرى أن كل شيء يحتوي على نقيضه وأن الحياة هي رقصة مستمرة بين هذه الأقطاب نبدأ بفهم التوازن الطبيعي، الضوء لا معنى له بدون الظل، الصحة لا تُقدّر بدون المرض، الفرح لا يُحس بعمق بدون معرفة الحزن، نحن نريد فصل الأشياء الجيدة عن السيئة والاحتفاظ بالأولى ورمي الثانية لكن هذا مستحيل لأنها نسيج واحد، ومحاولة فصلها هي كمحاولة فصل قمة الجبل عن قاعدته، تدمر الجبل كله.

العمل الحقيقي حسب هذه الحكمة هو العمل الذي لا يبدو كعمل، الفعل الذي ينبع من الفهم الطبيعي لا من الجهد القسري، عندما تعمل متناغمًا مع طبيعة الأشياء لا تشعر بالمقاومة، الأمور تتدفق،

العقبات تذوب، الحلول تظهر من تلقاء نفسها، ليس لأنك لا تعمل بل لأن عملك في انسجام مع التيار الأكبر، كالتجديف مع التيار لا ضده، نفس الجهد ينتج نتائج أكبر بكثير، لكن معظمنا يجدف ضد التيار طوال الوقت لأننا لا نشعر به، لا ننتبه إلى الإيقاع الطبيعي للأشياء، نفرض خططنا وجداولنا ورغباتنا على الواقع ثم نتساءل لماذا كل شيء صعب جدًا، لماذا نشعر دائمًا بالإنهاك، لماذا الحياة صراع مستمر، والجواب بسيط: لأننا نعمل ضد الطبيعة لا معها.

الحكيم لا يفرض نفسه على العالم بل يسمح للعالم أن يعلمه، لا يصر على طريقة واحدة صحيحة بل يتكيف مع كل موقف بحسب طبيعته، كالماء الذي يكون جليدًا في البرد وبخارًا في الحرارة وسائلًا في الوسط، نفس الجوهر لكن أشكال مختلفة حسب الظروف، ونحن أيضًا نحتاج لهذه المرونة، لكننا بدلاً من ذلك نتصلب في هويات ثابتة وأفكار جامدة ومواقف متحجرة، أنا شخص هكذا ولن أتغير، مبادني هذه ولن أساومها، طريقتي هذه وهي الصحيحة، وهذا التصلب يجعلنا.

هشين، عرضة للانكسار عند أول ضغط حقيقي، بينما الليونة هي القوة الحقيقية، القدرة على الانحناء دون أن تنكسر، على التكيف دون أن تفقد جوهرك، على التغيير دون أن تتشتت.

الطريق لا يُعلّم بل يُعاش، لا يُفهم بالعقل بل بالقلب، لا يُتقن بالممارسة بل يُدرك بالاستسلام، استسلام ليس بمعنى الهزيمة أو الضعف بل بمعنى التوقف عن المقاومة، السماح للأشياء أن تكون كما هي بدلاً من محاولة تغييرها باستمرار، هذا لا يعني القبول السلبي لكل شيء أو عدم العمل على تحسين حياتك بل يعني التمييز بين ما يمكن تغييره وما لا يمكن، بين ما يستحق الجهد وما هو مجرد صراع ضد الواقع، الصلاة القديمة تقول امنحني السكينة لقبول ما لا أستطيع تغييره والشجاعة لتغيير ما أستطيع والحكمة للتمييز بينهما، وهذا التمييز هو جوهر الحكمة، لأن معظم معاناتنا تأتي من محاولة تغيير ما لا يمكن تغييره أو قبول ما يجب تغييره، من الصراع في المكان الخطأ أو الاستسلام في المكان الخطأ.

في النهاية الطريق يعيدنا إلى البساطة الأصلية، إلى الطبيعة قبل أن تعقدها الثقافة، إلى العفوية قبل أن تكبحها القواعد، إلى الصدق قبل أن تشوهه الأقنعة الاجتماعية، الطفل الصغير يعرف هذا الطريق بالفطرة، يضحك بكل قلبه عندما يكون سعيدًا ويبكي بصدق عندما يتألم، لا يخطط للمستقبل ولا يندم على الماضي بل يعيش كل لحظة بكامل كيانه، لكننا نفقد هذه البساطة مع الوقت، نتعلم أن نتحكم في مشاعرنا ونخطط لحياتنا ونقلق على مستقبلنا ونحمل أثقال الماضي، نتعلم أن نكون أي شيء إلا ما نحن عليه، والطريق يدعونا للعودة لا إلى الطفولة بمعنى عدم النضج بل إلى النقاء الأصلي مع الحكمة المكتسبة، إلى العفوية مع الوعي، إلى البساطة مع العمق، وهذه ليست رحلة للخلف بل للأمام في شكل دائرة، كالنهر الذي يعود إلى البحر الذي نبع منه لكنه يعود غنيًا بكل التجارب التي جمعها في طريقه.

الحكمة من عدم المعرفة

هناك نوع غريب من الخوف يسيطر على معظمنا، خوف من عدم المعرفة، من الاعتراف بأننا لا نعرف، نفضل أن نتظاهر بالمعرفة على أن نقف في المجهول عراة بلا إجابات، نملأ كل فراغ بتفسير أي تفسير حتى لو كان واهيًا، نخلق قصصًا ونظريات ومعتقدات لنغطي المساحات البيضاء على خريطة فهمنا، لأن الفراغ يخيفنا، عدم المعرفة يشعرنا بالضعف بعدم الأمان بفقدان السيطرة، لكن الحقيقة المؤلمة والمحررة في نفس الوقت هي أننا لا نعرف معظم الأشياء، ما نعرفه فعلاً قطرة في محيط المجهول، وكل ما نسميه معرفة هو في أحسن الأحوال تقريب مفيد، نموذج يعمل حتى يتوقف عن العمل، خريطة ليست الإقليم، ومعظم المعاناة الفكرية تأتي من الخلط بين الاثنين، من الاعتقاد أن خريطتنا هي الواقع، أن ما نعرفه هو كل ما يمكن معرفته، أن حدود لغتنا هي حدود عالمنا، لكن المجهول أوسع وأعمق وأكثر ثراءً من أي معرفة، والوقوف في المجهول دون الهرب منه هو بداية الحكمة الحقيقية.

المعرفة تغلق الأبواب بقدر ما تفتحها، عندما تعرف جوابًا تتوقف عن السؤال، تستقر في الإجابة، تبني عليها، وتدريجيًا تصبح الإجابة سجنًا، تحد مما يمكنك رؤيته وتفكيره وتخيله، ترى العالم من خلالها، تفسر كل شيء جديد بناءً عليها، وإذا جاءك شيء لا يتفق معها ترفضه أو تشوهه حتى يتناسب، لأن حماية المعرفة أصبح أهم من الحقيقة، الأنا استثمرت في الإجابة وتخاف من فقدانها، لكن عدم المعرفة يبقيك منفتحًا، يبقيك في حالة استكشاف، لا تستقر في إجابة بل تعيش السؤال، تدعه يتطور، يتعمق، يأخذك لأماكن لم تكن لتذهب إليها لو كنت مستقرًا في جواب، الطفل يتعلم بسرعة هائلة ليس لأنه ذكي بل لأنه لا يعرف، لا يملك إجابات جاهزة تمنعه من الرؤية، يرى كل شيء جديدًا، يسأل أسئلة ساذجة عميقة، لماذا السماء زرقاء، لماذا الناس تموت، لماذا أنا أنا، أسئلة نحن توقفنا عن طرحها لأننا حصلنا على إجابات أو تعبنا من السوال، لكن الطفل لم يتعب بعد من المجهول، لم يخف منه، بل يسبح فيه بفضول وحرية.

الخبير غالبًا أعمى عن الواضح، يعرف الكثير عن القليل حتى ينسى أن هناك الكثير لا يعرفه، صبح واثقًا من نماذجه، من نظرياته، من طريقته في رؤية الأشياء، ويفوته ما يراه المبتدى بوضوح، لأن المبتدئ لا يعرف ما يجب تجاهله، لا يعرف ما هو مهم وما هو غير مهم حسب النظرية، فيرى كل شيء، وأحيانًا يرى ما فات الخبير لسنوات، الثورات العلمية غالبًا تأتي من الأطراف لا من المركز، من أناس لم يستثمروا كل حياتهم في النموذج القديم فيمكنهم رؤية بدائل، يمكنهم أن يسألوا ماذا لو كنا مخطنين تمامًا، سؤال الخبير لا يطرحه لأنه سيدمر كل ما بناه، لهذا التعلم الحقيقي يتطلب استعدادًا مستمرًا لنسيان ما تعرفه، لإفراغ الكوب، لتصبح مبتدئًا من جديد،

وهذا صعب جدًا لأن الأنا تقاوم، تريد أن تحتفظ بما تعلمته، بما استثمرت فيه وقتًا وجهدًا، لكن التمسك بالمعرفة القديمة يمنع المعرفة الجديدة، والحكمة تعرف متى تتمسك ومتى تترك.

المجهول ليس عدوًا بل معلمًا، كل ما تعلمته في حياتك جاء من المجهول، كنت لا تعرف ثم عرفت، كنت في الظلام ثم رأيت، والرحلة من عدم المعرفة إلى المعرفة هي رحلة النمو كله، لكننا نحاول تقليل هذه الرحلة، نريد أن نعرف بأسرع وقت، نستعجل الإجابات، نتجنب الجلوس في عدم المعرفة، ننزعج من السؤال الذي لا جواب له، نشعر بالضيق من الغموض، لكن الغموض هو المساحة حيث ينمو الفهم، السؤال بلا جواب هو البذرة التي تنبت معرفة حقيقية، لكن فقط إذا سمحت لها بأخذ وقتها، إذا لم تستعجلها بإجابة سطحية، بتفسير سريع يريحك لكنه لا يشبعك، الجلوس في المجهول مهارة، القدرة على تحمل عدم المعرفة دون الهروب إلى وهم المعرفة، هذه قوة نادرة، معظم الناس لا يتحملون أكثر من لحظات قليلة في المجهول قبل أن يقفزوا لأي إجابة، لكن من يتحمل، من يبقى في السؤال، من يعيش الغموض بصبر، هو من يصل لفهم أعمق، لحكمة أصيلة لا مستعارة.

كل الإبداع يأتي من المجهول، الفنان لا يعرف ما سيرسمه قبل أن يبدأ، يعرف إحساسًا، رؤية غامضة، لكن ليس الشكل النهائي، ولو عرف لما كان إبداعًا بل تنفيذًا، الإبداع هو استكشاف، رحلة في المجهول، خطوة بعد خطوة دون خريطة واضحة، تتبع حدسًا، إشارة خفية، شيء ينادي من الظلام، وتثق في العملية حتى لو لم تعرف إلى أين تقودك، والكاتب يبدأ بفكرة لكن الكتابة نفسها تأخذه لأماكن لم يخطط لها، الشخصيات تتطور، الحبكة تتفرع، المعنى يظهر، وفي النهاية يقرأ ما كتبه ويتساءل من أين جاء هذا، لأنه جاء من مكان أعمق من الوعي المخطط، من المجهول الداخلي، من الطبقات التي لا نصل إليها بالتفكير المباشر، ولو حاول السيطرة الكاملة، التخطيط الكامل، معرفة كل شيء مسبقًا، لخنق الإبداع، لأنتج شيئًا محسوبًا لكن ميتًا، الحياة فيه تأتي من المجهول، من ما لم يُخطط له، من المفاجأة حتى للمبدع نفسه.

العلم نفسه يعمل بالاعتراف بالمجهول، العالم الحقيقي لا يدعي أنه يعرف بل يقول هذا أفضل ما توصلنا له حتى الآن، نظرياتنا تعمل جيدًا في هذه الظروف لكن قد تفشل في ظروف أخرى، ما نعرفه جزء صغير والباقي لغز، وهذا التواضع هو قوة العلم، الاستعداد لتغيير النظرية عندما تأتي بيانات جديدة، الاعتراف بأن كل معرفة موقتة قابلة للمراجعة، لكن العلم الشعبي، العلم كما يُفهم في الثقافة العامة، غالبًا يفقد هذا التواضع، يتحول لعقيدة، العلم يقول تصبح حجة لإنهاء النقاش، ننسى أن العلم قال أشياء كثيرة ثبت خطأها لاحقًا، أن تاريخ العلم مليء بنظريات كانت مقبولة ثم رُفضت، أن ما نعرفه اليوم سيُنظر له غدًا كبدائي ناقص، هذا لا يعني أننا لا نعرف شيئًا بل يعني أن معرفتنا دائمًا جزئية، دائمًا محاطة بمحيط من المجهول، والاعتراف بهذا ليس ضعفًا بل دقة فكرية.

الحياة نفسها مجهول متواصل، أنت لا تعرف ما سيحدث غدًا، في الساعة القادمة، في الدقيقة القادمة، كل شيء يمكن أن يتغير في لحظة، وهذا مخيف ومحرر، مخيف لأننا نريد الأمان، اليقين، القدرة على التخطيط والسيطرة، ومحرر لأنه يعني أن المستقبل مفتوح، ليس محددًا، يمكن أن يكون أي شيء، معظم قلقنا يأتي من محاولة السيطرة على المجهول، نخطط ونحسب ونقلق، نحاول توقع كل احتمال، الاستعداد لكل طارئ، وننهك أنفسنا في محاولة مستحيلة، لأن المجهول دائمًا أكبر من خططنا، دائمًا يفاجئنا، دائمًا يأتي من زاوية لم نحسب لها حساب، والسلام لا يأتي من السيطرة على المجهول بل من قبوله، من تطوير ثقة في قدرتك على التعامل مع ما يأتي، أيًا كان ما يأتي، ليس لأنك تعرف مسبقًا بل لأنك تثق في قدرتك على التعلم والتكيف والاستجابة، والثقة هذه لا تأتي من المعرفة بل من مواجهة المجهول مرة بعد مرة والبقاء على قيد الحياة، من اكتشاف أنك أقوى وأكثر مرونة مما ظننت.

الموت هو المجهول الأعظم، لا أحد يعرف ما يحدث بعده، كل الأديان والفلسفات تقدم إجابات لكنها كلها إيمان لا معرفة، والخوف من الموت في جوهره خوف من المجهول المطلق، من فقدان كل سيطرة، كل معرفة، كل إحساس بالذات، نحاول ترويض هذا الخوف بقصص عن الحياة الآخرة، عن إعادة التجسد، عن الفناء الكامل، كل واحدة قصة تحاول ملء الفراغ، تحاول تحويل المجهول إلى معروف حتى لو بالخيال، لكن ماذا لو قبلنا أننا لا نعرف، أننا لن نعرف حتى نصل، أن الموت سر كامل ولا بأس في ذلك، ربما هذا القبول يحررنا للعيش بشكل أكمل، بدلاً من قضاء الحياة نخاف من نهايتها أو نتمسك بوعود غير مضمونة، نعيش اللحظة الوحيدة التي نملكها فعلاً، الآن، الحياة، هذا النفس، هذه التجربة، وندع المجهول يبقى مجهولًا دون أن نحاول فرض معنى عليه قبل أوانه.

اليقين وهم نطارده باستمرار، نريد أن نكون متأكدين من قراراتنا، من معتقداتنا، من خياراتنا، لكن اليقين الكامل مستحيل في عالم معقد ومتغير، كل قرار يُتخذ بمعلومات ناقصة، في ظروف غير مكتملة الفهم، نحو مستقبل غير معروف، وأفضل ما يمكننا فله هو اتخاذ قرارات محتملة بناءً على أفضل فهمنا الحالي، مع الاستعداد لتعديلها عندما تتغير

الظروف أو يتحسن الفهم، لكن الأنا تريد اليقين، تريد أن تكون على حق، تريد أن تشعر بالأمان في اختياراتها، فتتظاهر باليقين حتى عندما لا يوجد، تدافع عن موقف بشراسة ليس لأنها متأكدة فعلاً بل لأنها تخاف من الاعتراف بعدم اليقين، والمفارقة أن هذا اليقين الزائف يجعل القرارات أسوا، لأنه يمنع التعلم، يمنع التعديل، يحبسك في مسار حتى لو ثبت خطأه، بينما الاعتراف بعدم اليقين يبقيك مرنًا، يسمح لك بالتعلم من الأخطاء، بتعديل المسار، بالنمو.

الحكمة القديمة في كل التقاليد تشير لنفس الحقيقة، أن المعرفة الحقيقية تبدأ بمعرفة أنك لا تعرف، سقراط قال أنا أعرف أني لا أعرف شيئًا، الطاوية تتحدث عن الفراغ المثمر، البوذية عن ترك التعلق بالآراء، الصوفية عن فناء الأنا المعرفية، كلها تشير لنفس الحقيقة، أن العقل المليء

بالمعرفة المؤكدة عقل مغلق، بينما العقل الفارغ، المنفتح، المستعد لعدم المعرفة، هو العقل القادر على استقبال الحكمة الحقيقية، وهذا لا يعني الجهل أو رفض المعرفة بل يعني حمل المعرفة بخفة، عدم التماهي معها، عدم جعلها هوية، القدرة على قول لا أعرف بثقة، بدون خجل، بدون شعور بالنقص، لأن عدم المعرفة ليس عيبًا بل حقيقة الوجود الإنساني، نحن كائنات محدودة في كون لانهائي، وادعاء المعرفة الكاملة أقرب للجنون من الحكمة.

في النهاية المجهول هو البيت الحقيقي، نحن جئنا من المجهول وسنعود إليه، وبينهما نعيش في جزيرة صغيرة من المعرفة المؤقتة محاطة بمحيط لانهائي من الغموض، ومحاولة إنكار هذا، التظاهر بأننا نعرف أكثر مما نعرف، التمسك باليقين في عالم من عدم اليقين، كل هذا يخلق معاناة ووهمًا، لكن قبول المجهول، احتضانه، التعلم منه، الجلوس فيه دون خوف، هذا يفتح بابًا لحياة أكثر حرية وإبداعًا وعمقًا، لأنك لم تعد محبوسا في ما تعرفه بل منفتحًا على كل ما يمكن معرفته، ولأن ما يمكن معرفته لانهائي، الرحلة لا تنتهي أبدًا، وهذا ليس مأساة بل هدية، هدية الدهشة الدائمة، الفضول الذي لا يموت، القدرة على الاستمرار في التعلم والنمو والتحول طوال الحياة، لأن المجهول لن ينفد أبدًا، ولن تصل لنقطة تعرف فيها كل شيء وتفقد كل سحر الاكتشاف، المجهول معلم سخي لا ينضب، متاح دائمًا، ينتظر فقط أن تكون شجاعًا بما يكفي لتقف أمامه وتقول لا أعرف، علمني.

الأنا والهو والإنسان الواعى الضائع بينهم

حرب صامتة تدور في داخلك كل لحظة، حرب لا تراها لكنك تعيش نتائجها، بين جزء منك يريد كل شيء الآن، يطالب بالإشباع الفوري، لا يعرف الصبر ولا الحدود ولا العواقب، وجزء آخر يحاول أن يكون مقبولاً، محترمًا، متحضرًا، يتبع القواعد، يكبت الرغبات، يقول لا للنفس باستمرار، وبينهما أنت، الوعي الضائع الذي يحاول أن يفهم لماذا تريد شيئًا وتفعل عكسه، لماذا تعرف ما يجب فعله لكن لا تفعله، لماذا تشعر بصراع داخلي لا ينتهي بين ما تريد وما يجب، بين من تعتقد أنك يجب أن تكون ومن أنت حقا عندما لا يراقبك أحد، هذه الحرب ليست عيبًا فيك بل هي البنية الأساسية للنفس البشرية، الصراع بين الهو الذي لا يعرف إلا الرغبة والأنا الأعلى الذي لا يعرف إلا المنع، والأنا المسكينة في المنتصف تحاول أن توازن بين المستحيلين، أن ترضي السيدين، أن تعيش في عالم واقعي بينما نصفها يريد الجنة الآن ونصفها الآخر يطالبها بأن تكون قديسة، وأنت، الوعي، تشاهد هذا المسرح الداخلي وتظن أنك المخرج بينما في الحقيقة أنت فقط راوي القصة، تأتي بعد المعركة لتشرح لماذا حدث ما حدث، لتخلق معنى من الفوضى، لتبرر لنفسك والآخرين لماذا فعلت ما فعلت، لكنك نادرًا ما تكون من قرر فعلاً.

الهو هو الطفل الذي لم يكبر أبدًا، الجزء البدائي الجائع الذي يريد كل شيء، الأكل عندما يجوع، النوم عندما يتعب، الجنس عندما يشتهي، الراحة عندما يتألم، التملك عندما يرى شيئًا يعجبه، الانتقام عندما يُجرح، لا يعرف الغد ولا يهتم به، لا يفهم المنطق ولا يقبل التأجيل، يعمل بمبدأ اللذة الفورية، ويصرخ عندما لا يحصل على ما يريد، ومعظم الوقت نحن نكبته، ندفنه، نتجاهله، نعتبره عدوًا يجب إسكاته، نتعلم منذ الطفولة أن رغباتنا الفورية خاطئة، أن الجوع يجب أن ينتظر موعد الأكل، أن الغضب يجب كبته، أن الجنس موضوع محرج يجب إخفاؤه، أن الكسل عيب والطموح فضيلة، وهكذا نبني سجنًا حول الهو، نحبسه في القبو المظلم للاوعي، لكنه لا يموت، لا يستسلم، يبقى هناك في الظلام يطرق الأبواب، يحاول الخروج، ويخرج فعلاً بطرق ملتوية، في زلات اللسان، في الأحلام، في الانفجارات المفاجئة، في الإدمانات التي لا تفهمها، في الرغبات الغريبة التي تخجل منها، كل هذا الهو يحاول أن يقول أنا هنا، أنا جزء منك، لا يمكنك محوي مهما حاولت.

الأنا الأعلى هو القاضي الداخلي الذي لا ينام، الصوت الذي يقول يجب ولا يجب، الصحيح والخطأ، المقبول والمرفوض، هو تجميع لكل ما علمك إياه المجتمع، والداك، معلموك، دينك، ثقافتك، كل القواعد والقيم والمعايير التي امتصصتها منذ الصغر حتى أصبحت جزءًا منك، صوتًا داخليًا يراقبك ويحكم عليك، والأنا الأعلى قاسية، لا ترحم، تطالبك بالكمال، بالامتثال الكامل، وتعاقبك عندما

تفشل، العقاب هو الشعور بالذنب، بالخزي، بأنك سيء، غير كافٍ، فاشل، ومعظمنا يعيش تحت حكم أنا عليا طاغية، تطالبنا بأن نكون أفضل مما نستطيع، أن نعمل أكثر، أن ننجح أكثر، أن نكون أخلاقيين تمامًا، محبوبين تمامًا، مثاليين تمامًا، وعندما نفشل حتمًا، لأن الكمال مستحيل، تضربنا بالذنب، تقول لنا كان يجب أن تعمل أكثر، أن تكون أقوى، أن لا تستسلم، أنت ضعيف، أنت فاشل، ونصدقها، نعاقب أنفسنا، ننغمس في الكراهية الذاتية، ونحاول أكثر، نحاول أن نرضي هذا الصوت الذي لن يرضى أبدًا، لأنه مبني على معايير خارجية، على مُثُل مستحيلة، على صورة مزيفة عما يجب أن يكون عليه الإنسان.

الأنا هي ساحة المعركة، المساحة الرقيقة بين الهو والأنا الأعلى، تحاول أن توازن، أن تجد حلولاً وسط، أن ترضي الرغبة دون أن تنتهك القيمة، أن تعيش في الواقع بكل قيوده وإمكانياته، الأنا هي من تقول نعم أنا جائع لكن لا يمكنني أن آكل الآن لأني في اجتماع، سأنتظر ساعة، أو نعم أنا غاضب لكن لا يمكنني أن أصرخ في وجه مديري، سأكبت الغضب الآن وأتعامل معه لاحقًا، الأنا هي المفاوض، الدبلوماسي، الذي يحاول أن يمنع الحرب الأهلية الداخلية، لكنها وظيفة مستحيلة، لأن الهو لن تتوقف عن الطلب والأنا الأعلى لن تتوقف عن المنع، والأنا في المنتصف تحاول أن ترضي الطرفين وتفشل باستمرار، وهذا الفشل هو القلق، الشعور الدائم بعدم الراحة، بأن شيئًا ما ليس على ما يرام، الإحساس بالتوتر الداخلي الذي لا سبب واضح له، هو صوت الحرب الداخلية، الصراع المستمر بين ما تريد وما يجب، وكلما كان الصراع أقوى كلما كان القلق أكبر، حتى يصل لنقطة لا تحتمل، فتبحث عن أي شيء لتخفيفه، التدخين، الأكل، المخدرات، الجنس، العمل، الإنجاز، أي شيء يخفف الضغط ولو مؤقتًا.

الوعي ليس الأنا، هذه حقيقة نادرًا ما ندركها، الوعي هو الشاهد، المراقب، الذي يرى كل هذا حدث، يرى الرغبة تطفو، يرى الحكم يأتي، يرى الأنا تحاول أن توازن، لكننا نتماهى مع الأنا، نعتق أن الأنا هي من نحن، نقول أنا أريد، أنا أفكر،

أنا أشعر، بينما في الحقيقة أنت الوعي الذي يلاحظ الرغبة والفكر والشعور، ليس الرغبة نفسها، وهذا التمييز ليس مجرد لعب بالكلمات بل هو تحول جذري في كيف تعيش، عندما تتماهى مع الأنا تصبح الحرب حربك، تشعر بكل ضربة، تعاني من كل هزيمة، لكن عندما تدرك أنك الوعي تصبح مراقبًا، ترى الحرب دون أن تكون الجندي، ترى الصراع دون أن تغرق فيه، وهذا لا يعني اللامبالاة أو الانفصال بل يعني حرية، حرية أن لا تُجرف بكل رغبة، أن لا تُسحق بكل حكم، أن تختار بوعي بدلاً من أن تُدفع بقوى لا تفهمها.

الكبت لا يحل المشكلة بل يعمقها، عندما تكبت رغبة لا تختفي بل تنزل إلى اللاوعي وتعمل من هناك، تتحول، تتشوه، تظهر بأشكال غريبة، الرغبة الجنسية المكبوتة تصبح هوسًا، أو عدوانية، أو تحويلًا كاملاً لطاقة جنسية إلى عمل أو دين أو فن، والغضب المكبوت يصبح اكتئابًا، أو أمراضًا جسدية، أو سلوكًا سلبيًا عدوانيًا، تبتسم بينما تطعن، تقول لا بأس بينما تحترق من الداخل، ومعظمنا مليء بالمكبوتات، رغبات لم نسمح لها أن تُعبر، مشاعر لم نسمح لها أن تحس، أجزاء

من أنفسنا طردناها إلى الظل، وكلما كبتنا أكثر كلما أصبح اللاوعي أكبر وأقوى، حتى يصبح معظم من نحن مخفيًا، مدفونًا، وما نسميه أنا، الهوية الواعية، تصبح قشرة رقيقة فوق محيط عميق من المكبوت، والمشكلة ليست في وجود اللاوعي، هذا طبيعي وضروري، المشكلة في الهوة الهائلة بينه وبين الوعي، في الانقسام الداخلي الذي يجعلك غريبًا عن نفسك.

الشفاء يبدأ بالوعي، بالانتباه، بملاحظة الصراع الداخلي بدلاً من العيش فيه بشكل أعمى، عندما نتبه لرغبة دون أن تتصرف فورًا، عندما تلاحظ حكمًا دون أن تصدقه تلقائيًا، عندما ترى الأنا تحاول أن توازن وتفشل، هذا الوعي وحده يبدأ بتغيير الديناميكية، لأن ما تلاحظه تصبح أقل عبودية له، الرغبة التي تراها كرغبة، لا كأمر يجب تنفيذه، تفقد بعض قوتها، الحكم الذي تراه كصوت مكتسب، لا كحقيقة مطلقة، يفقد سلطته، وتدريجيًا تكتسب مساحة، مساحة بين المحفز والاستجابة، مساحة للاختيار، وهذه المساحة هي الحرية الحقيقية الوحيدة، ليست حرية أن تفعل ما تريد بلا حدود، هذا وهم وفوضى، بل حرية أن تختار استجابتك بوعي، أن تعرف لماذا تفعل ما تفعل، أن تعيش من الوعي لا من ردود الفعل المبرمجة.

لطفل الداخلي لم يكبر قط، لا يزال هناك، الجزء منك الذي تألم، الذي احتاج ولم يُلبى احتياجه، الذي أهمل أو انتُقد أو رُفض، هذا الطفل لا يزال ينتظر، يطلب، يبكي، ومعظم سلوكياتنا في الحياة البالغة محاولات لإشباع حاجات ذلك الطفل، نبحث عن الحب الذي لم نحصل عليه، عن القبول الذي افتقدناه، عن الأمان الذي لم نشعر به، ونبحث في الأماكن الخطا، في العلاقات، في النجاح، في الممتلكات، نتوقع من الآخرين أن يملؤوا الفراغ الذي خلفه الماضي، ونفشل مرة بعد مرة، لأن لا أحد يستطيع أن يعيد لك الطفولة، لا أحد يستطيع أن يشفي الجرح إلا أنت، والشفاء يبدأ بالاعتراف بوجود هذا الطفل، بالاستماع له،

بإعطائه ما يحتاجه ليس من الخارج بل من الداخل، ان تكون الأب أو الأم التي احتجتها، أن تعطي لنفسك الحب والقبول والأمان الذي كنت تنتظره من الآخرين، وهذا ليس أنانية بل هو المسؤولية الوحيدة التي يمكنك فعلاً تحملها.

التوازن ليس في تدمير الهو أو الأنا الأعلى بل في التكامل، في السماح لكل جزء أن يكون له صوت دون أن يهيمن، الهو تحمل حكمة أيضًا، حكمة الجسد، الغرائز، الرغبات العميقة التي تشير لاحتياجات حقيقية، الجوع يقول الجسد يحتاج غذاء، التعب يقول الجسد يحتاج راحة، الرغبة الجنسية تقول هناك طاقة حيوية تحتاج تعبيرًا، وتجاهل هذه الإشارات يخلق مشاكل، يخلق أمراضًا، يقطعك عن الحكمة الجسدية، والأنا الأعلى أيضًا تحمل حكمة، حكمة القيم، الأخلاق، الانتماء للمجتمع، القدرة على العيش مع الآخرين، التضحية من أجل الخير الأكبر، وتجاهل هذا يخلق فوضى، يجعل الحياة مستحيلة، الحكمة في الاستماع للاثنين، في عدم الاستسلام لأي منهما كليًا، في خلق حوار بينهما، والأنا الناضجة هي التي تستطيع أن تفعل هذا، أن تسمع الرغبة وتقول نعم أفهم لكن ليس الآن، أن تسمع الحكم وتقول نعم هذه قيمة مهمة لكن ليست مطلقة، أن

توازن باستمرار بين الاحتياجات الداخلية والواقع الخارجي، بين ما تريد وما ممكن، بين من أنت ومن تريد أن تكون.

التحليل النفسي ليس البحث عن أسباب في الماضي فقط بل هو إنارة الظلام، جعل اللاوعي واعيًا، رؤية الأنماط، فهم لماذا تتصرف كما تتصرف، لماذا تنجذب لنفس النوع من الأشخاص، لماذا تكرر نفس الأخطاء، لماذا تشعر بمشاعر لا تفهمها، كل هذا له جذور، قصص قديمة، جروح لم تشفى، دفاعات بُنيت منذ زمن لحمايتك لكنها الآن تقيدك، والوعي بهذه الأنماط لا يحلها فورًا لكنه البداية، لأن ما لا تراه يتحكم بك، وما تراه تستطيع أن تعمل معه، أن تغيره، أن تشفيه،

العملية بطيئة ومؤلمة، النظر في الظلام ليس سهلاً، ستجد أشياء تخيفك، تخجلك، تحزنك، لكنك ستجد أيضًا أجزاء منك فقدتها، قوة لم تعرف أنك تملكها، إبداعًا مدفونًا، حياةً كاملة كنت تعيشها بنصف وجودك.

في النهاية الإنسان الواعي الضائع بين الهو والأنا الأعلى ليس مأساة بل هو الشرط الإنساني، كلنا ضائعون، كلنا نصارع، كلنا ممزقون بين رغبات لا نفهمها ومعايير لا نستطيع تحقيقها، لكن الضياع نفسه يمكن أن يكون رحلة، رحلة نحو الفهم، نحو التكامل، نحو الشفاء، ليس شفاءً كاملاً لأن الكمال وهم، بل شفاءً كافيًا لتعيش بسلام أكبر، بوعي أكبر، بحرية أكبر، والرحلة تبدأ بالاعتراف، أنا لا أفهم نفسي تمامًا، أنا أحمل ظلامًا، أنا منقسم، وهذا الاعتراف ليس ضعفًا بل شجاعة، شجاعة النظر للحقيقة، وكل خطوة نحو الوعي، كل لحظة تلاحظ فيها الصراع بدلاً من أن تعيشه أعمى، كل مرة تختار الاستجابة بدلاً من رد الفعل، هي خطوة نحو الحرية، والحرية ليست في غياب الصراع بل في القدرة على الرقص معه.

تلذّذتُ بتركِ اللذّةِ فوجدتُ ما لا تصفُه اللذَّة

هناك إدمان خفي نعيشه جميعًا دون أن نسميه إدمانًا، إدمان على الجديد، على التحديث، على معرفة ما يحدث الآن، على عدم تفويت أي شيء، تفتح الهاتف عشرات المرات في اليوم ليس لأن هناك شيئًا مهمًا تنتظره بل لأن الدماغ يتوق لجرعة الدوبامين الصغيرة التي يحصل عليها من كل تحديث، من كل إشعار، من كل خبر جديد حتى لو كان تافهًا، تتصفح دون هدف، تقرأ عناوين لا تهمك، تشاهد فيديوهات لا تريدها، تتابع أشخاصًا لا تعرفهم، كل هذا لتملأ الفراغ، لتهرب من الصمت، من اللحظة الحالية، من نفسك، ونسمي هذا البقاء على اطلاع، التواصل مع العالم، عدم العزلة، لكن الحقيقة أعمق وأمرّ، نحن خائفون، خائفون من أن نفوت شيئًا، من أن يحدث شيء مهم ونحن لا نعرف، من أن يتحدث الجميع عن موضوع ونبقى خارج الحديث، من أن نصبح غير ذي صلة، منسيين، متخلفين عن الركب، والخوف هذا له اسم جميل بالإنجليزية، فومو، الخوف من تفويت الفرصة، لكن الحقيقة أننا لا نفوت شيئًا، بل نفوت كل شيء، نفوت حياتنا، اللحظة الوحيدة الحقيقية، الآن، بينما نحن مشغولون بمتابعة حيوات الآخرين، أخبار لا تؤثر علينا، أحداث لا نستطيع تغييرها، موضات ستتغير خلال أسابيع، كل هذا الضجيج يملأ رأسنا ويسرق انتباهنا عن الحياة التي تحدث هنا، في هذه الغرفة، في هذا الجسد، في هذا النفس.

اللذة السهلة تخلق جوعًا لا ينتهي، كل ملهاة صممت لتعطيك دفعة سريعة من المتعة دون جهد، سكرول لا نهائي، فيديوهات قصيرة متتالية، أخبار مثيرة، صور جميلة، كل شيء محسوب لإبقائك منشغلًا، لإبقاء إصبعك يتحرك، عينيك ملتصقتين بالشاشة، ولأن اللذة سهلة وسريعة فهي أيضًا مطحية وعابرة، تنتهي بعد ثوانٍ وتبحث عن الجرعة التالية، تصبح مثل فأر التجربة الذي يضغط على الزر للحصول على الطعام، تضغط، تحديث، إشباع صغير، يختفي، تضغط مرة أخرى، وهكذا لساعات، وفي النهاية تشعر بفراغ أكبر مما بدأت به، لأنك لم تشبع جوعًا حقيقيًا بل فقط أطعمت الدماغ سكريات فارغة، والدماغ مثل الجسد، يعتاد، يطلب جرعات أكبر، محتوى أكثر إثارة، تحديثات أسرع، حتى تصبح في حالة دائمة من التحفيز الزائد والإشباع الناقص، مشغول لكن ليس منتجًا، مستمتع لكن ليس سعيدًا، متصل لكن ليس موجودًا.

القطيع يركض ولا أحد يعرف إلى أين، الجميع يتابع الترند، يتحدث عن نفس الموضوع، يشاهد نفس المسلسل، يشتري نفس المنتج، يردد نفس الآراء، ليس لأن هذه الأشياء مهمة بل لأن الجميع يفعلها، والخوف من عدم الانتماء أقوى من السؤال هل هذا يهمني فعلاً؟ نعيش في عصر

حيث أن تكون جزءًا من المحادثة أهم من أن يكون لديك شيء حقيقي لتقوله، أن تعرف آخر الأخبار أهم من أن تفهم عمق أي موضوع، أن تكون سريعًا في التعليق أهم من أن تكون متأنيًا في التفكير، والنتيجة أننا جميعًا نعرف القليل عن الكثير، رؤوسنا مليئة

بمعلومات سطحية عن ألف موضوع لكن دون فهم حقيقي لأي منها، نعرف ما حدث اليوم لكن لا نفهم لماذا حدث، نعرف الأسماء لكن لا نعرف القصص، نعرف العناوين لكن لا نقرأ المقالات، ونشعر بالذكاء لأننا نعرف، لكنها معرفة جوفاء، معرفة لا تغير شيئًا، لا تعمق شيئًا، فقط تملأ الفراغ وتعطي وهم الاطلاع.

الموضة تتغير كل موسم لأنها مصممة لتتغير، ليس لأن الجديد أفضل بل لأن الصناعة تحتاج أن تبيع، والطريقة الوحيدة لتبيع هي أن تجعل ما تملكه قديمًا، غير عصري، محرجًا، فتشتري الجديد ليس لأنك تحتاجه بل لأنك تخاف من أن تبدو متخلفا، وهذا لا ينطبق فقط على الملابس بل على كل شيء، الهواتف، الأفكار، الآراء، حتى طريقة الكلام، كل شيء له موضة، وكل موضة لها عمر قصير، والجري وراء الموضة يعني الجري الدائم، عدم الاستقرار أبدًا، عدم الرضا أبدًا، لأنه مجرد أن تلحق بالموضة تتغير، وتصبح أنت مرة أخرى متأخرًا، وهذا التعب، هذا الجري اللانهائي، يُباع لك كحياة مثيرة، كبقاء على اطلاع، كشباب وعصرية، لكنه في الحقيقة استنزاف، استنزاف لطاقتك، لمالك، لوقتك، لانتباهك، ولو توقفت لحظة وسألت نفسك ماذا أريد أنا فعلاً، بعيدًا عما يريده الجميع، بعيدًا عما تقوله الموضة، ستكتشف أنك ربما تريد أشياء مختلفة تمامًا، أبسط، أعمق، أكثر دوامًا.

الأخبار تبيع القلق والغضب أكثر من المعرفة، كل خبر مصمم ليجذب انتباهك، والطريقة الأسهل جذب الانتباه هي إثارة المشاعر القوية، الخوف، الغضب، الصدمة، الفضيحة، لهذا معظم الأخبار سلبية، لهذا كل شيء يبدو كأنه أزمة، كأن العالم ينهار، وأنت تستيقظ كل صباح وتفتح الهاتف لتجد قائمة من الكوارث، الحروب، الأمراض، الجرائم، الفساد، وتبدأ يومك بجرعة من القلق، تحمل كل هذه المشاكل معك، تفكر فيها، تقلق بشأنها، رغم أنك لا تستطيع فعل أي شيء تجاه معظمها، رغم أن معظمها لا يؤثر على حياتك المباشرة، ولو تركت الأخبار لأسابيع واكتفيت بما بصلك بشكل طبيعي من

الأشخاص حولك ستكتشف أنك لم تفوت شيئًا مهمًا فعلاً، المهم يصل، الباقي ضجيج، وستكتشف أن مزاجك أفضل، طاقتك أعلى، تركيزك أوضح، لأنك لم تعد تحمل أثقال العالم كله على كتفيك، لم تعد تعيش في حالة تأهب دائمة من أخبار لا تتوقف.

ترك اللذة ليس حرمانًا بل تحريرًا، عندما تترك الهاتف لساعات، عندما تمتنع عن فتح مواقع التواصل، عندما تقرر أن لا تتابع آخر الأخبار، في البداية تشعر بالقلق، بالملل، بالحاجة الملحة لمتحقق، ماذا لو فاتني شيء، ماذا لو حدث شيء مهم ولا أعرف، لكن إذا صبرت على هذا الانزعاج الأولي، إذا بقيت في الصمت، في الفراغ، شيء عجيب يحدث، تبدأ بسماع أصوات كنت لا تسمعها، صوتك الداخلي، أفكارك الحقيقية، رغباتك الأصيلة، تبدأ بملاحظة ما حولك بوضوح كبر، الضوء، الأصوات، الأحاسيس، تعود للجسد، تشعر بالنفس، بالحياة التي تحدث في هذه

اللحظة، وتكتشف أن هناك لذة أعمق بكثير من اللذة السطحية التي كنت تطاردها، لذة الحضور، لذة الهدوء، لذة أن تكون في مكان واحد بكامل كيانك لا موزعًا على ألف اهتمام، هذه اللذة لا تأتي من إضافة شيء بل من حذف، من تقليل، من تبسيط، من ترك كل ما لا يهم فعلاً.

الفراغ مخيف لأننا لم نعتد عليه، ملأنا كل لحظة بشيء، بصوت، بمحتوى، بنشاط، حتى لا نضطر للجلوس مع أنفسنا، لأن الجلوس مع النفس يعني مواجهة الأسئلة الصعبة، الأفكار المزعجة، المشاعر المكبوتة، أسهل بكثير أن نشغل أنفسنا، أن نملأ الفراغ بأي شيء، ونسمي هذا الإنتاجية، البقاء مشغولا، تحقيق الأهداف، لكن الحقيقة أنه هروب، هروب من السؤال الأكبر، من أنا عندما لا أفعل شيئًا، ماذا أريد فعلاً، ما معنى كل هذا، هذه الأسئلة لا تجاب في الضجيج بل في الصمت، في اللحظات الفارغة التي نتجنبها، في الملل الذي نحاول قتله فورًا، الملل ليس عدوًا بل معلمًا، يقول لك توقف، اهدأ، لا تحتاج أن تملأ كل ثانية، اجلس، تنفس، كن، ولو سمحت للملل أن يبقى دون أن تقاتله ستجد أنه يتحول، يصبح سكينة، يصبح مساحة، يصبح حرية.

الوعي الكامل يأتي من التركيز لا من التشتت، عندما تفعل شيئًا واحدًا بكامل انتباهك، عندما تأكل وأنت تأكل فقط، لا تشاهد شاشة ولا تقرأ، عندما تمشي وأنت تمشي فقط، تشعر بالأرض تحت قدميك، بالهواء على وجهك، عندما تتحدث مع شخص وأنت حاضر كليًا، لا تفكر في ردك أو تتحقق من هاتفك، هذا الحضور الكامل يحول التجربة، حتى الأشياء العادية تصبح غنية، مليئة بالتفاصيل، حية، بينما عندما تفعل عشرة أشياء في نفس الوقت لا تعيش أيًا منها فعلاً، تمر على السطح، تنزلق، وتصل لنهاية اليوم ولا تتذكر أي شيء، لأنك لم تكن موجودًا، كنت مشتتًا، موزعًا، غائبًا، والتشتت ليس كفاءة بل سرقة، سرقة لحياتك، للحظات التي لن تعود.

الحرية الحقيقية ليست في القدرة على فعل كل شيء بل في القدرة على اختيار شيء واحد، في عصر الخيارات اللانهائية، القدرة على قول لا أصعب وأقوى من القدرة على قول نعم، الجميع يستطيع أن يقول نعم، أن يضيف، أن يتابع، أن يجرب، لكن قليلون من يستطيعون أن يقولوا لا، أن يتركوا، أن يمتنعوا، أن يختاروا عن وعي ما لا يريدون، وهذه القدرة على الترك هي ما يفرق الحياة المعاشة بوعي عن الحياة المعاشة بردة فعل، أنت إما تختار كيف تعيش أو العالم يختار لك، والعالم سيختار أن تكون مستهلكًا، متابعًا، مشتتًا، قلقًا، لأن هذا ما يخدم أجندات الآخرين، لكن عندما تختار أنت، عندما تقول لا لكل ما لا يخدم حياتك الحقيقية، تستعيد سلطتك، تستعيد وقتك، تستعيد انتباهك، تستعيد نفسك،

السلام لا يأتي من معرفة كل شيء بل من قبول عدم المعرفة، لن تعرف كل ما يحدث في العالم، ولا بأس، لن تلحق بكل موضة، ولا بأس، لن تشاهد كل ما يشاهده الجميع، ولا بأس، حياتك لن تنهار لأنك لم تقرأ الخبر اليوم، لن تصبح منبوذًا لأنك لم تتابع الترند، العالم سيستمر وأنت أيضًا، وربما أفضل، لأنك اخترت أن تعيش حياتك لا أن تعيش حياة الآخرين من خلال الشاشات، اخترت

الحضور على الغياب، العمق على السطح، القليل الحقيقي على الكثير الزائف، وهذا الاختيار يتطلب شجاعة، لأنه يعني السباحة ضد التيار، يعني أن تكون مختلفًا في عصر يكافئ التطابق، أن تكون بطيئًا في عصر يمجد السرعة، أن تكون هادئًا في عصر يحتفي بالضجيج، لكن المكافأة لا توصف، مكافأة أن تعيش حياتك الخاصة، أن تعرف نفسك، أن تكون حرًا.

في النهاية تلذذت بترك اللذة ليس زهدًا قسريًا أو حرمانًا تعيسًا بل هو اكتشاف أن اللذات السطحية كانت تحجب لذة أعمق، لذة الوجود الكامل، الحياة الواعية، اللحظة الحاضرة، عندما تترك الضجيج تسمع الصمت، وفي الصمت تجد ما لا تستطيع الكلمات وصفه، سكينة، وضوح، اتصال بشيء أكبر من الأنا الصغيرة المشغولة بمتابعة كل شيء، تجد نفسك، وتكتشف أن نفسك أكثر إثارة للاهتمام من كل الأخبار، أكثر جمالاً من كل الموضات، أكثر قيمة من كل ما يعرضه العالم، وهذا الاكتشاف لا يأتي من الإضافة بل من الحذف، من ترك كل ما يشتت، كل ما يزعج، كل ما يسرق الحضور، ومن بقي، من صبر على الفراغ الأولي، من لم يستسلم للخوف من تفويت شيء، يجد كل شيء، لأنه وجد نفسه، ومن وجد نفسه لا يفوته شيء.

الإنسان والعقل من يبرمج من؟

في طبيعة العقل البشري نفس الآلية التي تحبسك يمكن أن تحررك، نفس القوة التي تبني سجنك يمكن أن تبني قصرك، العقل لا يفرق كثيرًا بين الروتين الذي يدمرك والروتين الذي يبنيك، كل ما يهمه هو التكرار، العقل آلة تعلم رهيبة، يلتقط الأنماط ويحفظها ويحولها لعادات تلقائية، هذه القدرة المذهلة هي ما سمح للإنسان أن يتطور ويبقى حيًا، تخيل لو كان عليك أن تفكر بوعي كامل في كل خطوة تمشيها، كل كلمة تنطقها، كل حركة تقوم بها، ستستنزف طاقتك في دقائق وتنهار، لكن العقل يحل هذه المشكلة بأناقة، يحول الأفعال المتكررة لبرامج تلقائية تعمل في الخلفية دون استهلاك طاقة واعية، وهذا عبقري، لكن المشكلة أن العقل لا يميز بين البرامج المفيدة والبرامج المدمرة، يحفظ كل شيء تكرره بنفس الكفاءة، يحول التدخين لعادة تلقائية كما يحول الرياضة لعادة تلقائية، يجعل الأكل العشوائي روتينًا كما يجعل الأكل الصحي روتينًا، يبرمج القلق والتسويف والهروب كما يبرمج الإنجاز والتركيز والمواجهة، كل شيء يعتمد على ماذا تكرر.

والسؤال الجوهري الذي نادرًا ما نطرحه على انفسنا: من يبرمج من؟ هل انت من يبرمج عقلك أم عقلك هو من يبرمجك؟ معظم الناس في الحالة الثانية دون أن يدركوا، يعيشون وفق برامج قديمة تم تثبيتها منذ سنوات بالصدفة أو بالتقليد أو بردود الفعل على الظروف، تكرر نمطا لأنك اعتدت عليه، تفعل شيئًا لأنك فعلته بالأمس، والعقل راضٍ تمامًا بهذا، يحب الكفاءة، يحب توفير الطاقة، يحب أن يشغل البرنامج الموجود مسبقًا بدلاً من التفكير في بديل جديد، وهكذا تصبح سجينًا لماضيك، لقرارات اتخذتها منذ زمن، لعادات تشكلت بلا وعي، وتستمر في تكرارها لأن العقل يقول هذا ما نفعله، هذا من نحن، لكن الحقيقة أن هذا فقط ما اعتدت عليه، وما اعتدت عليه يمكن تغييره، بنفس الآلية التي بنته، بالتكرار الواعي لشيء جديد.

تخيل معي لو استيقظت غدًا وقررت أن تبني روتينًا مختلفًا تمامًا، روتينًا مصممًا بوعي ليأخذك نحو ما تريد أن تصبح لا ليبقيك حيث أنت، تستيقظ ساعة أبكر، تبدأ يومك بعشرين دقيقة تأمل أو قراءة أو كتابة بدلاً من فتح الهاتف فورًا، تتناول فطورًا صحيًا بدلاً من تخطيه أو تناول أي شيء سريع، تخصص وقتًا محددًا لأهم مشروع في حياتك قبل أن تبدأ بالمهام العاجلة، تمارس الرياضة بانتظام، تأكل بوعي، تنام في وقت محدد، في البداية هذا صعب، العقل يقاوم، يطالب بالعودة للبرنامج القديم المريح، يخلق أعذارًا، يشعرك بالتعب، يقنعك أن غدًا أفضل للبدء، لكن لو صبرت، لو استمررت رغم المقاومة، شيء سحري يحدث، العقل يبدأ بتسجيل النمط الجديد، الأفعال المتكررة تتحول تدريجيًا من قرارات واعية تحتاج جهدًا إلى عادات تلقائية تحدث بسهولة، والأهم من هذا، كيمياء دماغك تتغير فعليًا، الخلايا العصبية تعيد توصيل نفسها، المسارات القديمة تضعف، المسارات الجديدة تقوى، تبدأ بإنتاج هرمونات مختلفة، بالشعور بمشاعر مختلفة،

بالتفكير بأفكار مختلفة، وببطء لكن بثبات، تصبح شخصًا مختلفًا، ليس لأنك قررت أن تتغير مرة واحدة بل لأنك كررت قرارات صغيرة كل يوم حتى أصبحت هويتك الجديدة.

هذا ليس كلامًا تحفيزيًا فارغا بل علم عصبي دقيق، الدماغ بلاستيكي، قابل لإعادة التشكيل طوال الحياة، كل فكرة تفكرها، كل فعل تقوم به، كل شعور تشعره، يترك أثرًا فيزيائيًا في بنية الدماغ، والأفعال المتكررة تترك آثارًا أعمق، تبني طرقًا سريعة في الدماغ، مسارات قوية يسهل تفعيلها، وهذا يعني أن كل يوم تعيشه أنت حرفيًا تعيد بناء دماغك، إما بطريقة تخدمك أو بطريقة تدمرك، إما تقوي المسارات التي تقودك نحو أهدافك أو تقوي المسارات التي تبقيك عالقًا، والمسؤولية كاملة عليك، لا يمكنك لوم الظروف أو الماضي أو الجينات، نعم هذه كلها تؤثر، تخلق نقطة البداية، لكنها لا تحدد نقطة النهاية، أنت من يحدد بخياراتك اليومية المتكررة، بما تطعم به عقلك، بما تبرمجه على فعله تلقائيًا.

الفكرة الثورية هنا أن الروتين ليس عدوك، التكرار ليس المشكلة، المشكلة هي التكرار اللاواعي للأنماط الخاطئة، لكن نفس قوة التكرار يمكن استخدامها لصالحك، يمكنك أن تصمم روتينًا واعيًا خدم نسخة أفضل منك، أن تختار بدقة ماذا تريد أن تكرر كل يوم، وتترك العقل يقوم بسحره، يحول هذه الاختيارات الواعية لعادات تلقائية، والعادات التلقائية لهوية، والهوية لمصير، هذا ليس مبالغة، الفرق بين شخص ناجح وشخص فاشل في أي مجال غالبًا ليس في الموهبة أو الذكاء بل في العادات، الناجح بنى روتينًا يخدم نجاحه وكرره حتى أصبح جزءًا منه، والفاشل إما لم يبن روتينا أصلاً أو بنى روتينا يعيق نجاحه ثم يتساءل لماذا لا يتقدم.

وهنا يأتي التحدي الحقيقي، تصميم الروتين الصحيح يحتاج وعيًا بنفسك، بأهدافك الحقيقية لا الأهداف التي تظن أنه يجب أن يكون لديك، يحتاج صدقا مع النفس، ماذا تريد حقا؟ من تريد أن تصبح؟ وما هي الأفعال اليومية التي تقودك نحو هذا؟ ليست الأفعال الكبيرة الدرامية التي تفعلها مرة واحدة، بل الأفعال الصغيرة المملة التي تكررها كل يوم، الكاتب الناجح ليس من كتب رواية رائعة مرة واحدة في لحظة الهام، بل من يجلس ويكتب كل يوم حتى في الأيام التي لا يشعر فيها بالإلهام، الرياضي البطل ليس من تدرب بقوة ليوم واحد، بل من يتدرب بانتظام لسنوات، العالم المبدع ليس من قرأ كتابًا رائعًا، بل من يقرأ باستمرار لعقود، الحكيم ليس من فكر فكرة عميقة مرة، بل من يتأمل ويفكر بعمق كل يوم، الروتين هو ما يفصل بين النية والإنجاز، بين الحلم والواقع، بين من تريد أن تكون ومن أنت فعلا.

لكن هناك مصيدة يجب الانتباه لها، ليس كل روتين صحي بالضرورة يخدمك، يمكن أن تبني روتينًا يبدو منتجًا على السطح لكنه في الحقيقة هروب، أن تملأ يومك بمهام وإنجازات صغيرة تشعرك بالإنتاجية لكنها لا تقربك فعليًا من أهدافك الحقيقية، أن تكون مشغولا طوال الوقت لكن في الاتجاه الخطأ، أو الأسوا، أن تبني روتينًا يخدم أهدافًا ليست أهدافك أصلاً، بل أهداف المجتمع أو العائلة أو

توقعات الآخرين، تجد نفسك تعيش بانضباط رهيب حياة لا تريدها، تصبح نسخة مثالية من شخص لم تختر أن تكونه، ولهذا الوعي ضروري، الروتين بدون وعي خطر، يمكن أن يقودك بكفاءة عالية نحو المكان الخطأ، تحتاج أن تتوقف باستمرار، أن تفحص، أن تسأل: هل هذا الروتين يخدمني فعلاً؟ هل يقربني مما أريد؟ أم أني أتبعه فقط لأني اعتدت عليه أو لأنه يبدو جيدًا أو لأن الجميع يقولون أنه يجب أن أفعل هذا؟

القوة الحقيقية تأتي عندما تجمع بين الوعي والروتين، عندما تستخدم وعيك لتصميم الروتين الصحيح، ثم تستخدم قوة التكرار لتحويله لجزء تلقائي منك، وعندما يصبح تلقائيًا لا تتوقف عن الوعي، بل تستمر في الفحص والتعديل، الحياة تتغير، أنت تتغير، ما كان يخدمك قبل خمس سنوات قد لا يخدمك اليوم، الروتين يجب أن يكون حيًا، قابلا للتطور، ليس قالبًا جامدًا تحشر نفسك فيه بل أداة مرنة تستخدمها لتصنع حياتك، وهذا يتطلب توازنًا دقيقًا بين الانضباط والمرونة، بين الالتزام بالروتين والاستعداد لتغييره عند الحاجة، بين استخدام قوة العادة وعدم الاستسلام للعمى الذي تسببه العادة.

في النهاية، العقل أداة بالغة القوة، يمكنه أن يبني أو يدمر، أن يحررك أو يسجنك، والفرق كله في الوعي، في الاختيار، في من يمسك بالمقود، الروتين قوة محايدة، مثل النار، يمكن أن تدفئك أو تحرقك، يمكن أن تطبخ طعامك أو تحرق بيتك، يعتمد على كيف تستخدمها، وأنت كل يوم تختار، إما أن تترك العقل يعمل بالبرامج القديمة العشوائية، فتصبح موظفًا عند عاداتك، عبدًا لماضيك، أو تأخذ المسؤولية، تصبح أنت المبرمج، تصمم الروتين الذي يخدمك، تكرره حتى يصبح جزءًا منك، وتعيش حياة مختارة واعية، حياة تبنيها أنت لا حياة

تحدث لك، والفرق بين الحالتين هو الفرق بين أن تعيش كانسان حر أو كآلة مبرمجة، والاختيار، دائمًا، لك.

توقف عن التفكير لتفهم

قد يستغرب القارئ من هذا العنوان، كيف لي أن أطلب منه التوقف عن التفكير وأنا أخاطب عقله بالكلام؟ أليس هذا تناقضًا صارخًا؟ ولكن هذا بالضبط ما أعنيه، نحن نعيش في وهم كبير، نظن أن التفكير هو الطريق الوحيد للمعرفة، وأن العقل هو الأداة الوحيدة التي نملكها لفهم العالم، فنفكر ونفكر ونفكر حتى نضيع في متاهات الأفكار، ثم نتساءل لماذا لا نفهم شيئًا، المشكلة أننا لا نفرق بين التفكير والفهم، نظن أنهما شيء واحد، لكن الحقيقة التي لا يريد الناس سماعها هي أن أكثر الناس تفكيرًا هم أقلهم فهمًا، وأن الذين يغرقون في التحليل والتفسير والجدل هم أبعد الناس عن إدراك الحقيقة البسيطة التي أمام أعينهم.

إن العقل البشري آلة عجيبة، لا شك في ذلك، لكنه مثل كل آلة، له وظيفة محددة يجيدها ووظائف أخرى يفشل فيها فشلًا ذريعًا، العقل ممتاز في التعامل مع الأشياء المادية الملموسة، في حل المشكلات التقنية، في التخطيط والحساب والتنظيم، لكنه عاجز تمامًا عن فهم الأمور الروحية والوجودية، عن إدراك معنى الحب أو السعادة أو الحياة نفسها، وعندما نحاول استخدامه في هذه المجالات فإننا نشبه من يحاول قياس الحرارة بالمسطرة أو وزن الضوء بالميزان، الأداة خاطئة والنتيجة حتمًا ستكون خاطئة.

والطريف أن أكثر الناس يدركون هذا في لحظات معينة من حياتهم، لكنهم سرعان ما ينسون، كم مرة جلست تفكر في مشكلة لساعات طويلة، تحللها من كل جانب، تقلبها على كل وجه، ثم لا تصل لشيء؟ ثم فجأة، وأنت في الحمام أو تمشي في الشارع أو على وشك النوم، يأتيك الحل واضحًا بديهيًا، دون جهد، دون تفكير، كأن شخصًا همس به في أذنك، هذا ليس صدفة، هذا قانون، الفهم الحقيقي يأتي عندما يتوقف التفكير، عندما يهدأ العقل ويكف عن ضجيجه، عندها فقط تظهر الحقيقة، ليست الحقيقة التي نصنعها بأفكارنا بل الحقيقة كما هي.

لكن الناس لا يحبون هذا الكلام، يريدون أن يصدقوا أنهم يسيطرون على كل شيء بعقولهم، أن التفكير قوة سحرية تحل كل المشاكل وتجيب على كل الأسئلة، وهذا وهم آخر من أوهام البشر الكثيرة، الحقيقة أن معظم تفكيرنا ليس إلا اجترارًا لأفكار قديمة، تكرارًا ممجوجًا لنفس الأنماط، العقل يدور في حلقة مفرغة، يفكر في نفس الأشياء بنفس الطريقة ويتوقع نتيجة مختلفة، وهذا كما قال أحدهم تعريف الجنون، لكننا جميعًا نفعل هذا كل يوم ولا ننتبه.

والأعجب أن التفكير الزائد يخلق المشاكل بدلاً من حلها، كم من مشكلة في حياتك لا وجود لها إلا في رأسك؟ كم من قلق وخوف وحزن سببه ليس الواقع بل تفكيرك في الواقع؟ الإنسان يعذب نفسه

بأفكاره، يخلق سيناريوهات مرعبة لم تحدث وقد لا تحدث أبدًا، يعيد تشغيل ذكريات مؤلمة مرة بعد مرة، يحلل كل كلمة قيلت له وكل نظرة ألقيت عليه، ثم يتساءل لماذا هو تعيس، السبب بسيط، أنت تعذب نفسك بعقلك، والحل أبسط، توقف عن التفكير.

لكن كيف نتوقف عن التفكير؟ هذا هو السوال الذي يطرحه الجميع، والإجابة أنك لا تستطيع إيقاف التفكير بالتفكير، هذا مثل محاولة إطفاء النار بالبنزين، العقل لا يستطيع أن يسكت نفسه، لكنه يسكت عندما تنقل انتباهك منه إلى شيء آخر، إلى الجسد مثلاً، إلى التنفس، إلى الأصوات حولك، إلى أي شيء يحدث الآن في اللحظة الحاضرة، العقل يعيش في الماضي والمستقبل، في الذكريات والخطط والتوقعات، لكن الجسد يعيش دائمًا في الحاضر، وعندما تنتبه للجسد تخرج من رأسك وتدخل في الحياة، وهنا يبدأ الفهم الحقيقي.

الطفل الصغير لا يفكر كثيرًا، لكنه يفهم أكثر منا في أشياء كثيرة، يفهم الفرح بشكل مباشر، لا يحتاج أن يحلله أو يفسره، يرى الجمال دون أن يسميه، يحب دون أن يسأل لماذا، هذا فهم نقي غير ملوث بالكلمات والمفاهيم، لكننا نفقده كلما كبرنا، نتعلم اللغة فنبدأ بحبس العالم في كلمات، نتعلم المنطق فنبدأ بتقييد الحياة بقواعد، نتعلم التفكير النقدي فنبدأ بالشك في كل شيء حتى في الأشياء البديهية، ونسمي هذا تقدمًا ونضجًا، لكنه في الحقيقة خسارة، خسارة القدرة على الرؤية المباشرة، على الفهم البسيط، على العيش دون وسيط العقل.

ولا بد أن أنبه هنا إلى أنني لا أدعو لإلغاء التفكير تمامًا، هذا سوء فهم يقع فيه كثيرون، التفكير ضروري ومفيد في موضعه، المشكلة في التفكير الزائد، في استخدام العقل في كل شيء وكل وقت، في العيش في الرأس طوال الوقت، الإنسان الحكيم يعرف متى يفكر ومتى يتوقف، يستخدم العقل كأداة عندما يحتاجها ثم يتركها جانبًا، أما الأغلبية فهم عبيد

لعقولهم، يفكرون طوال الوقت دون توقف، حتى في النوم تطاردهم الأفكار، والنتيجة إنهاك دائم وقلق مزمن وشعور بأن الحياة ثقيلة ومعقدة، بينما الحياة في حقيقتها بسيطة، نحن من نعقدها بتفكيرنا.

والمشكلة الكبرى أن مجتمعنا يشجع على هذا، يمجد التفكير ويعتبره علامة الذكاء والتفوق، المفكرون والمحللون والفلاسفة هم الأعلى مكانة، بينما من يعيش ببساطة ولا يفكر كثيرًا يُنظر إليه بازدراء، يُقال عنه ساذج أو سطحي أو غير واعٍ، وهذا انقلاب للحقائق، الحكمة الحقيقية ليست في كثرة التفكير بل في معرفة متى تتوقف عنه، والسعادة ليست في فهم كل شيء بالعقل بل في القبول والعيش رغم عدم الفهم، والحياة الجيدة ليست الملينة بالتحليلات بل الملينة بالتجارب الحية المباشرة.

والعجيب أن أكثر الناس معرفة بهذا هم أبسط الناس، الفلاح الذي يعمل في أرضه، الصانع الذي يتقن حرفته، الأم التي تربي أطفالها، هؤلاء لا يفكرون كثيرًا في معنى الحياة لكنهم يعيشونها،

يفهمون بأجسادهم ما لا يفهمه المفكرون بعقولهم، يعرفون أن الحياة ليست مشكلة تحتاج حلًا بل تجربة تحتاج عيشًا، ولهذا تجدهم أكثر سلامًا رغم بساطة حياتهم، بينما المثقفون والمفكرون، رغم كل معرفتهم، يعيشون في قلق دائم وتساؤلات لا تنتهي، لأنهم يبحثون عن الحياة في الأفكار، ولا يوجد شيء أبعد عن الحياة من الأفكار.

في النهاية، الفهم الحقيقي لا يأتي من تراكم المعلومات أو كثرة التحليل أو عمق التفكير، يأتي من حظات السكون، من الفجوات بين الأفكار، من اللحظات التي تكون فيها حاضرًا تمامًا دون أن يكون عقلك يعلق على كل شيء، هذه اللحظات نادرة عند معظم الناس لكنها متاحة لمن يطلبها، كل ما تحتاجه أن تتوقف، أن تنتبه، أن تكون هنا والآن، لا في رأسك بل في الحياة، وعندها ستفهم ما لم تفهمه بسنوات من التفكير، ستفهم دون كلمات، دون تفسيرات، دون حاجة لأن تشرح لنفسك أو لغيرك، ستفهم كما يفهم الطفل، كما يفهم الحكيم، فهمًا صامتًا عميقًا يغير كل شيء.

#صراع القرين: الحرب الصامتة مع النسخة القديمة منك

قد يستغرب القارئ من هذا العنوان، ما هو القرين؟ ولماذا يجب أن نصارعه؟ والحقيقة أن القرين ليس شيطانًا خارجيًا كما يتصور العامة، القرين هو أنت، أنت القديم، أنت الذي اعتدت أن تكونه، أنت بعاداتك القديمة وأفكارك الموروثة وأنماطك الراسخة، وعندما تقرر أن تتغير، أن تصبح شخصًا مختلفًا، أن تنتقل لوعي جديد، فإنك في الحقيقة تعلن الحرب على نفسك القديمة، وهذه أصعب حرب يمكن أن يخوضها إنسان، لأن العدو ليس خارجك بل داخلك، ولأنه يعرف كل نقاط ضعفك، كل أعذارك، كل مخاوفك، فهو أنت في نهاية المطاف.

والناس في هذا الموضوع على طرفين، طرف يظن أن التغيير سهل وبسيط، يكفي أن تقرر وتعزم وتنوي، وطرف آخر يظن أن التغيير مستحيل، أن الإنسان لا يتغير، أن ما طبع عليه المرء في صغره يبقى معه حتى الموت، وكلا الطرفين مخطئ، الحقيقة في الوسط كما هي عادتها دائمًا، التغيير ممكن لكنه ليس سهلاً، يحتاج صراعًا حقيقيًا، يحتاج أن تموت النسخة القديمة منك لتولد النسخة الجديدة، والموت ليس سهلاً حتى لو كان موتًا رمزيًا.

كنت أعرف رجلًا قرر ذات يوم أن يترك التدخين، كان يدخن منذ عشرين سنة، علبة كاملة كل يوم، وذات صباح استيقظ وقال كفى، لن أدخن بعد اليوم، وبالفعل توقف، لكن ما حدث بعدها لم يكن متوقعًا، الأيام الأولى كانت جحيمًا، ليس فقط بسبب الرغبة الجسدية في النيكوتين، بل بسبب شيء أعمق، قال لي: كنت أشعر أني فقدت جزءًا مني، التدخين لم يكن مجرد عادة بل كان جزءًا من هويتي، كنت المدخن، الرجل الذي يشعل سيجارة مع القهوة، الذي يدخن وهو يفكر، الذي يشارك السيجارة مع الأصدقاء، والآن من أنا؟ هذا هو صراع القرين، ليس فقط ترك عادة بل قتل هوية كاملة وبناء هوية جديدة.

والمشكلة أن القرين لا يموت بسهولة، يقاوم، يتشبث بالحياة، يخلق ألف عذر وألف مبرر لماذا جب أن تعود لما كنت عليه، يقول لك: التغيير غير ضروري، أنت جيد كما أنت، لماذا تعذب فسك؟ الناس لا يتغيرون، لماذا أنت مختلف؟ جرب مرة أخيرة فقط، لن يضر، غدًا تبدأ من جديد، وهذا الصوت قوي ومقنع لأنه صوتك أنت، صوت السنوات التي قضيتها تبني هذه النسخة من نفسك، والعقل يحب المألوف حتى لو كان مدمرًا، يفضله على الجديد المخيف المجهول.

وأكثر ما يدهشني في هذا الموضوع أن الناس يظنون أن التغيير يحدث بقرار واحد، يوم واحد، لحظة واحدة من العزم القوي، وهذا وهم كبير، التغيير الحقيقي يحدث في آلاف اللحظات الصغيرة، في كل مرة تختار فيها الفعل الجديد رغم رغبتك في الفعل القديم، في كل مرة تقول فيها لا للقرين الذي يطالبك بالعودة، في كل صباح تستيقظ فيه وتختار أن تكون

الشخص الجديد رغم أن الشخص القديم أسهل وأمرح، هذه الخيارات المتكررة، هذا الصراع اليومي، هو ما يقتل القرين ببطء ويبني الوعي الجديد.

والطريف أن المجتمع لا يساعد في هذا الصراع، بل على العكس، الناس من حولك يفضلونك كما كنت، لأنهم اعتادوا عليك، عرفوك بهذه الطريقة، وعندما تتغير يشعرون بعدم الراحة، يقولون لك:

ما الذي حدث لك؟ لماذا تغيرت؟ أنت لم تعد نفسك، وكأن كونك نفسك القديمة فضيلة، يحاولون إرجاعك، أحيانًا بنية طيبة ظنًا منهم أنهم يحمونك، وأحيانًا بنية سيئة لأن تغييرك يهددهم، يذكرهم بأنهم هم أيضًا يستطيعون التغيير لكنهم لا يفعلون، فيفضلون أن تبقى كما كنت لتبقى شاهدًا على أن التغيير غير ممكن.

ولا بد أن أذكر هنا أن الصراع مع القرين ليس صراعًا أخلاقيًا بالضرورة، ليس دائمًا بين الخير والشر كما يتصور البعض، أحيانًا هو صراع بين نسختين من نفسك، كلاهما له مبرراته، القرين القديم يقول: أنا أحميك، أنا الاستقرار، أنا الأمان، أنت تعرفني وتعرف كيف تعيش معي، لماذا تخاطر؟ والوعي الجديد يقول: أنا النمو، أنا الإمكانية، أنا من تريد أن تكون، ليس من أنت بالصدفة، وكلاهما صادق في طريقته، لكن عليك أن تختار، والاختيار يعني موت أحدهما.

والمشكلة الكبرى أن معظم الناس يحاولون التغيير دون قتل القرين، يريدون أن يحتفظوا بالقديم ويضيفوا الجديد، يريدون أن يكونوا شخصين في نفس الوقت، وهذا لا يعمل، تخيل شخصًا يريد أن يصبح رياضيًا لكنه يريد أيضًا أن يبقى محبًا للكسل، يريد أن يستيقظ مبكرًا ليتدرب لكنه يريد أيضًا أن ينام متأخرًا، يريد أن يأكل صحيًا لكنه يريد أيضًا أن يستمتع بالأكل العشوائي، النتيجة أنه لا يصبح رياضيًا ولا يبقى مرتاحًا، يعيش في صراع دائم، منهك، محبط، لأنه لم يحسم المعركة، لم يقتل القرين ليفسح المجال للجديد.

وأعرف أن هذا الكلام قاسٍ، قد يزعج البعض، لكن الحقيقة قاسية أحيانًا، التغيير الحقيقي يحتاج موتا، موت للعادات القديمة، موت للأفكار الموروثة، موت للهوية التي بنيتها على مدى سنوات، وهذا مخيف، الموت مخيف حتى لو كان رمزيًا، لأنك لا تعرف ماذا سيكون بعده، القرين القديم معروف، متوقع، آمن رغم مشاكله، أما الوعي الجديد فمجهول، غير مضمون، قد تنجح وقد تفشل، وهذا الخوف من المجهول هو ما يبقي معظم الناس عالقين في نسخهم القديمة رغم تعاستهم.

لكن من يجرو، من يدخل المعركة فعلاً، من يقرر أن يقتل قرينه مهما كلفه ذلك، يكتشف شيئًا عجيبًا، أن القرين لم يكن قويًا كما بدا، كان يستمد قوته من خوفك أنت، من ترددك، من تعلقك بالماضي، لكن عندما تواجهه بجدية، عندما تختار الفعل الجديد مرة بعد مرة بعد مرة رغم المقاومة، يبدأ بالضعف، يفقد سلطته، حتى يختفي يومًا، أو بالأحرى تختفي قدرته

على التحكم بك، وتولد أنت من جديد، نسخة جديدة، وعي جديد، شخص لم تكنه من قبل لكنك اخترت أن تكونه.

والخلاصة التي أريد أن أصل إليها هي أن التغيير ليس عملية سلمية أو سهلة أو تحدث بالتمني، التغيير حرب، حرب ضروس مع نفسك القديمة، ومن يدخل هذه الحرب دون أن يدرك أنها حرب سيخسر حتمًا، أما من يدرك طبيعة المعركة، من يعرف أنه يصارع قرينًا قويًا متجذرًا في أعماقه، من يستعد للصراع الطويل القاسي، فعنده فرصة، فرصة أن يقتل من كان ويصبح من يريد، وهذا هو الطريق الوحيد للتحول الحقيقي، وما عدا ذلك مجرد كلام وأحلام لا تغير شيئًا.

ربما مشاعرك هي السبب

لو تمعنت في أمرك لحظة واحدة صادقة، لاكتشفت سرًا يُغيّر كل شيء، تظن أنك تختار لكنك في الحقيقة تطارد، تظن أنك تفكر لكنك في الواقع تبحث عن شعور، تظن أنك تريد الشيء ذاته لكن ما تريده حقا هو ما يأتي معه من دفق داخلي، من نبضة رضى، من لحظة اكتمال وهمي، انظر حولك الآن انظر إلى ما تلبسه وما تقوده ومن تُحب وما تطمح إليه حتى ما تأكله وتشربه، اسأل نفسك لماذا هذا بالذات وستجد في قاع كل إجابة شعورًا يسكنك كالظل يحرّكك دون أن تشعر ويصنع قراراتك قبل أن تولد أفكارك، اشتريت تلك الساعة الباهظة لكن ما اشتريته حقا هو شعور الاحترام في عيون الآخرين، اخترت هذا الشريك لكن ما اخترته حقّا هو شعور الأمان حين يمسك يدك، جلس ساعات أمام الشاشة تتصفح حياة لا تعرفها لكن ما تفعله حقًّا هو مطاردة شعور بالانتماء أو شعور بالتفوق أو شعور بأن حياتك على الأقل ليست الأسوأ، حتى انز عاجك من هذا الكلام إن انزعجت هو مجرد دفاع عن شعور تدافع عنه دون وعي، شعور يقول إنك حرّ في اختياراتك وإنك كائن عقلاني وإنك لست عبثًا يُحركه نبض في الصدر

وهنا يبدأ السؤال الأول من أنت حين تُجرد من كل ما تفعله من أجل شعور، لو سُلبت منك كل شاعرك لحظة واحدة هل تبقى لك إرادة، لو علمت أن فعلًا ما لن يمنحك أي شعور لا فرح ولا حزن ولا فخر ولا خجل هل كنت ستفعله، لو أيقنت أن حياتك كلها ستمر دون أن تحس بشيء هل كانت لتستحق أن تعاش، المشاعر ليست إضافة للحياة إنها الحياة نفسها أو على الأقل ما نسميه نحن بالحياة، لكن هل هذا يعني أنك حرّ فيها أم أنك أسيرٌ لها، تأمل هذا أنت الآن تبحث عن شعور بالنجاح فتعمل ليلًا نهارًا لكن حين تحصل عليه يتبخر كالدخان فيأتي شعور آخر يطالبك بما هو أكبر، تبحث عن شعور بالحب فتتعلق بمن يمنحك إياه لكن حين يتغير تتغير معه كأنك ظلَه لا كيان لك، تبحث عن شعور بالراحة فتتجنب كل صعب لكن الراحة ذاتها تصبح سجناً حين تطول فيأتي شعور بالضياع يطالبك بالحركة، أنت لا تطلب المشاعر إنها تطلبك، تأتي من حيث لا تدري تستولي على قرارك قبل أن تُدركه تُخرجك عن مسارك وتجعلك تعتقد أنك من اختار الخروج، وهنا يتعمق السؤال هل أنت صانع مشاعرك أم أنها تصنعك، التاريخ البشري كله يمكن قراءته من خلال هذا المنظار، الحروب التي دُمرت فيها المدن لم تُشن من أجل أرض أو ذهب بل من أجل شعور بالظلم يطالب بالانتقام أو شعور بالعظمة يطالب بالتوسع، الثورات التي غيّرت وجه العالم لم تنطلق من أفكار جافة بل من شعور بالذل يطالب بالكرامة، والفنون التي بقيت عبر القرون لم تُخلق لترسم واقعًا بل لتحفظ شعورًا لتنقل من صدر إلى صدر ما لا يُقال بالكلمات، حتى العقائد تلك التي يموت من أجلها الآلاف ما هي إلا بناء ضخم لإنتاج شعور بالمعنى وبالخلاص وبالانتماء إلى ما هو أكبر من الفناء، لكن انقلب السؤال إذا كانت المشاعر هي الدافع فلماذا بعضها يبني وبعضها يهدم، انظر

إلى اثنين يبحثان عن شعور واحد، هذا يسعى للشعور بالقوة فيسيطر على الآخرين وذاك يسعى المشعور ذاته فيسيطر على ذاته، هذا يسعى للشعور بالسعادة فيلتهي باللذات وذاك يسعى للشعور ذاته فيجدها في العطاء، المشاعر ليست سيئة بطبيعتها لكن طريقة مطاردتها تصنع الفرق بين إنسان يُكمله الآخرون وبين إنسان يستنزفهم، السؤال ليس ما تشعر بل إلى أين تأخذك مشاعرك وهل أنت من يختار الوجهة أم أنها تختار لك، في علم النفس العميق يتحدثون عن الانفصال تلك الحالة التي فيها تفقد صلة بمشاعرك فتصبح غريبًا عن نفسك تفعل دون أن تدري لماذا وتندم دون أن تفهم مصدر الندم، ويتحدثون أيضًا عن الاندماج حين تكون صلة المشاعر واضحة حين تعرف لماذا تفعل ما تفعل حتى لو كان صعبًا، الفرق بينهما ليس في حجم المشاعر بل في الوعي بها، الإنسان الذي يعيش بوعي عال ليس من لا يشعر بل من يشعر ويعرف أنه يشعر، من يرى المشاعر تمرّ كالسحب دون أن يعتقد أنه السماء ذاتها، وهنا يأتي السؤال الأخطر هل يمكن أن تكون مشاعرك خصمك، تخيل أنك تسعى لشعور بالأمان فتبقى في علاقة تدمّرك لأن الخروج يعني مواجهة شعور بالوحدة، تخيل أنك تسعى لشعور بالتفوق فتبقى في عمل يُذلك لأن الرحيل يعني مواجهة شعور بالفشل، تخيل أنك تسعى لشعور بالانتماء فتتبع رأيًا ظالمًا لأن الاختلاف يعني شعورًا بالطرود، في كل هذه الحالات مشاعرك التي تظنها هدفك هي في الحقيقة سجنك

أنت لا تسعى للسعادة تسعى لتجنب شعور آخر وتظن أنك حرّ طالما تتحرك لكنك في الواقع هارب، والهارب دائمًا يختار طريق الهروب لا طريق الحقيقة، الفيلسوف أرثر شوبنهاور رغم تشاؤمه رأى في هذا مفتاحًا، قال إن الإنسان العاقل ليس من يُنكر مشاعره بل من يراها كما يرى اللون والطعم، كخاصية من خصائص التجربة لا كأمر يجب اتباعه عمياء، والبوذيون قبل آلاف السنين مارسوا المراقبة ليس ليُخمدوا المشاعر بل ليعرفوا أنها تمرّ، أنها موجات على سطح بحر أعمق، والتصوف الإسلامي تحدث عن التخلق بأخلاق الله ليس بتقليد خارجي بل بتطهير الدوافق الداخلية حتى تصبح المشاعر نورًا لا نارًا، لكن دعنا نكون أكثر عملية أكثر صدقًا مع أنفسنا، أنت الآن تعرف أن تسعين بالمئة مما تفعله هو

من أجل شعور، هذا ليس حكمًا أخلاقيًا بل ملاحظة وصفية، السؤال ليس كيف تتوقف عن ذلك فهذا مستحيل بل كيف تجعل من هذه الحقيقة نعمة لا نقمة، النعمة تبدأ بالتمييز هل هذا الشعور الذي أسعى إليه يبنيني أم يهدمني، هل يُقربني مما أريد حقًّا أم يُبعدني عنه بحجة التقريب، هل هو شعور بالاكتمل أم شعور بالتعويض عن نقص لا أريد مواجهته، وهنا يأتي العمل الداخلي الحقيقي، ليس عليك أن تُحارب مشاعرك بل أن تبطنها، حين يأتي الشعور بالشراء توقف واسأل ماذا سأشتري حقًّا، حين يأتي الشعور بالهروب من عمل صعب توقف واسأل ماذا سأشتري بالراحة الآن، حين يأتي الشعور بالغضب فيجدك توقف واسأل ما الجرح الذي يتظاهر بالقوة، هذه التوقفات الصغيرة ليست لإلغاء المشاعر بل لرؤيتها هي بداية الحرية، لأنك حين تراها تستطيع أن تختار هل أتبعها أم أتبع ما وراءها، الشعور بالنشاط الذي يدفعك للإنجاز والشعور بالراحة الذي يدفعك للكسل كلاهما مشروع، لكن اختيارك بينهما بعيدًا عن الإغواء اللحظي هو ما يصنع حياتك، الإنسان الناجح ليس من لا يشعر بالكسل بل من يرى الكسل يأتي فيعرف أن وراءه شعورًا آخر يريده أكثر، شعورًا بالإنجاز وبالمعنى وبالثقة في النفس،

والإنسان السعيد ليس من لا يشعر بالخوف بل من يرى الخوف ويختار الشعور بالشجاعة، وهذا يقودنا إلى ما كان مخفيًا طوال الفصل، أنت لا تحتاج إلى أن تكون بلا مشاعر لتكون حرًا، تحتاج لى أن تكون صاحب مشاعرك لا عبدها، ولا تكون صاحبها بالقمع بل بالفهم، كلما فهمت أنك سعى لشعور كلما استطعت أن تسأل هل هذا الشعور هو ما أريد حقًّا أم هو ما تعلمت أن أريده، هل هذا الشعور يأتي من حاجة حقيقية أم من جرح قديم أصبح يتحكم بي، هل أنا الذي أختار لشعور أم أنه اختارني منذ طفولتي وما زلت أجاريه، الحرية ليست في أن تفعل ما تشاء بل في أن شاء ما يُكملك، والوعي العالي ليس في أن تتجاوز المشاعر بل في أن تجعلها أداة لا سيد، حين تعرف أنك تسعى لشعور تستطيع أن تسأل ما الطريق الأقرب إلى هذا الشعور وما الطريق الأصدق وما الطريق الذي لا يُكلفني ثمنًا أغلى مما أريد، الحياة التي تبنيها من أجل مشاعرك إن بنيتها بوعي هي حياة أصيلة، لكن الحياة التي تبنيها وأنت لا تدري أنك تبنيها من أجلها هي حياة تبنيك نت، الفرق الوحيد هو السؤال لماذا أفعل هذا وهل هذا الشعور يستحق ما أدفعه، في النهاية مشاعرك هي السبب، لكن السؤال من يختار السبب.

فك طلاسم العقل الباطن

تخبرنا الحكمة القديمة والخبرة الإنسانية المتراكمة أن الأفكار الذهبية، تلك التي تغير مجرى الحيوات وتفتح آفاق المعرفة، لا تطرق أبواب عقولنا في ضجيج النهار ولا في زحام المسؤوليات، بل هي زائرٌ ليليّ يأتي في سكون الثالثة فجرًا، حين يهدأ العالم وتنكفئ النفس على ذاتها؛ لذا كان النصح الدائم بإبقاء ورقة وقلم بجوار السرير كشركٍ لاصطياد تلك الأطياف الهاربة قبل أن تذروها رياح النسيان مع أول ضوء للشمس.

إن ما ندوّنه من أحلام ورؤى في تلك اللحظات الفاصلة بين النوم واليقظة ليس مجرد أضغاث عابرة أو صور مشوشة، بل هو لغة العقل الباطن الصامتة، ذلك المحرك الخفي الذي يمثل تسعين بالمائة من كينونتنا، بينما لا يمثل وعينا الظاهر سوى القشرة الخارجية الهشة التي نطفو بها فوق سطح الحياة اليومية. لقد وضع العالم النمساوي "سيجموند فرويد" حجر الأساس لفهم هذه القوة الخفية حين شبّه النفس البشرية بجبل الجليد العائم في المحيط؛ فما يظهر منه فوق السطح هو

"العقل الواعي" الذي نستخدمه في التفكير المنطقي، والحديث الممنهج، واتخاذ القرارات اليومية، ولكنه لا يمثل سوى الجزء اليسير من الحقيقة، أما الكتلة الأكبر والأضخم، فتقبع غارقة تحت مستوى البحر، وهي "اللاوعي" أو العقل الباطن، ذلك المستودع الهائل الذي لا يغلق أبوابه أبدًا، حيث تحفظ فيه ذكريات الطفولة المنسية، والآلام التي لم تلتئم، والانتكاسات التي أخفيناها عن عيون الناس، والرغبات المكبوتة التي نمارس عليها رقابة اجتماعية وأخلاقية صارمة طوال ساعات اليقظة. إن هذا العقل الباطن هو الصندوق الأسود لكل إنسان، وهو الذي يفسر لماذا نتصرف أحيانًا بطرق لا نفهمها، أو لماذا نشعر بضيق مفاجئ دون سبب واضح، وتعد الأحلام هي

"الطريق الملكي" للوصول إلى هذا المخزن السري، فحين ينام الجسد وتسترخي الإرادة، تخف قبضة "الرقيب" أو العقل الواعي، فتبدأ تلك المكبوتات والمخاوف بالصعود نحو السطح باحثة عن متنفس. لكن العجيب في الأمر، والذي يثير تساؤل الكثيرين، هو لماذا لا تظهر هذه الرسائل بوضوح؟ لماذا لا يخبرنا العقل الباطن بمخاوفنا صراحة؟ الإجابة تكمن في أن العقل الباطن يخشى المواجهة المباشرة مع قيمنا الواعية، فيلجأ إلى "الحيل الدفاعية" ورمزية الصور؛ فتتخفى الرغبات خلف أقنعة من الكنايات والرموز المعقدة. فالحلم بالطيران، على سبيل المثال، قد لا يكون رغبة في التحليق بقدر ما هو صرخة داخلية للهروب من واقع مرير، أو مسؤوليات ثقيلة تخنق صاحبها، أو ربما محاولة للتحرر من قيود اجتماعية تمنعه من تحقيق ذاته، ورؤية الماء في المنام لا تعني بالضرورة الارتواء، بل قد ترمز في سياق معين إلى الغرق في بحر من المشاعر المتلاطمة، أو الرغبة في

التطهير النفسي من ذنوب قديمة أو عقد ذنب لم تحل بعد. إن منهجية التعامل مع هذه الرسائل تختلف جذريًا عن التفاسير التقليدية السطحية التي تعتمد على قواميس

ثابتة، كتفسير الثعلب بالمكر أو الكلب بالعدو بشكل مطلق؛ إن التحليل النفسي الحقيقي يتطلب فهم

"السياق الشخصي" لكل فرد، فالرمز الذي يعني الخطر لشخص ما، قد يعني الأمان لآخر بناءً على تجاربه الثقافية والبيئية، لذا فإن تدوين الأحلام يجب أن يكون عملية دقيقة تشمل وصف الأشخاص، وطبيعة الأحداث، والأهم من ذلك كله هو "المشاعر" المرافقة للحلم؛ هل كان الشعور هو الطمأنينة أم القلق الخانق؟ هل كانت الرؤية واضحة كالشمس أم مشوشة كضباب خريف؟ إن تكرار أماكن معينة من الماضي، مثل بيت الطفولة أو ممرات المدرسة القديمة، يحمل دلالات عميقة على وجود "عقد نفسية" أو تجارب لم يتم هضمها بشكل كامل، وتظل تعيد إنتاج نفسها في اللاوعي حتى يتم مواجهتها وتفكيكها. وهنا تبرز عبقرية فرويد الذي نزع القداسة عن العقل الواعي المنزه الذي نادى به فلاسفة الحداثة مثل ديكارت، ليثبت أن هذا العقل "سيد في بيته ولكنه ليس سيداً في نفسه"، فهو محكوم بتلك القوى الخفية التي تقبع في الطابق السفلي من الروح.

يمتد تأثير العقل الباطن ليشمل حتى أنماطنا الاقتصادية والاجتماعية، وكما قال ماركس إن الاقتصاد يحكم البنية الفكرية، فإن العقل الباطن يحكم البنية السلوكية، فإذا افترضنا أن طفلاً نشأ في بيئة تعاني من التنمر أو العنف أو حتى الكبت المادي، فإنه سيحمل هذه المشاعر ك "ندوب غير مرنية" في عقله الباطن، وقد ينجح ظاهرياً في حياته، لكنه يظل يشعر بالنقص أو الخوف من الفقد دون أن يدرك أن السبب هو ذلك "المستودع القديم" الذي لم يفرغ شحناته بعد.

إن عملية "التفريغ" هذه لا تتم إلا من خلال وعي تام بآليات عمل هذا العقل، فهو لا يفهم لغة ""لا"" أو أدوات النفي، بل يفهم الصور والنتائج النهائية؛ فإذا قلت لنفسك "أنا لا أريد أن أفشل"، فإن العقل الباطن يركز على كلمة "الفشل" ويرسم لها صورة ذهنية تتحقق تلقائياً، بينما الصحيح هو تغذيته بصورة "النجاح" المباشرة. هذا يقودنا إلى قوة "الإيحاء" التي

تعد الوقود المحرك للعقل الباطن، فالعلماء والعباقرة الذين استعصت عليهم المسائل المعقدة وجدوا الحلول وهم في حالة استرخاء تام، لأن العقل الباطن استمر في العمل "ديناميكياً" بينما كان العقل الواعي نائماً، وكأن هناك "معالجاً حاسوبياً" فائق السرعة يعمل في الخلفية ليربط الخيوط ببعضها البعض ويخرج بنتيجة مذهلة نسميها "الحدس". إن الحدس ليس صدفة، بل هو ثمرة عمل شاق قام به اللاوعي بعيداً عن ضوضاء المنطق المحدود.
وبالعودة إلى فكرة تدوين الأحلام، فإن الشخص الذي يدون يومياته وأحلامه بانتظام يبدأ في ملاحظة "أنماط" متكررة، وهذه الأنماط هي الخريطة التي تدله على نقاط ضعفه وقوته، فمن خلال الربط بين حلم معين وقع قبل سنوات وحلم مشابه وقع اليوم، يمكن للإنسان أن يكتشف جذور القلق الذي يعتريه، مما يساعده على "التطهير النفسي" أو ما يسمى في علم النفس بال .(Catharsis) وفي العالم العربي، نفتقر أحياناً لهذا الفهم العميق، حيث نكتفي بفتح كتب التفسير الجاهزة التي تعامل الإنسان كقالب واحد، بينما الحقيقة أن كل إنسان هو "كون" بحد ذاته، ورموزه خاصة به وحده. إن الشخص الذي يرى المتوفين العزيزين عليه في المنام بشكل متكرر وفي أماكن معينة، لا يجب أن يكتفي بالدعاء لهم فحسب، بل عليه أن

يتساءل: ماذا كان يمثل هذا الشخص في حياتي؟ هل هو الأمان المفقود؟ هل هو لوم الضمير؟ هل هو رسالة تحذير من طريق أسلكه الآن يشبه طريقاً سلكه هو سابقاً؟ إن العقل الباطن يستخدم وجوه أحبائنا ليمرر لنا نصائح لا نجرو على قولها لأنفسنا في حالة اليقظة. وعندما نتحدث عن

"قانون الجذب"، فإننا لا نتحدث عن سحر أو شعوذة، بل عن حقيقة بيولوجية ونفسية؛ فالدماغ يحتوي على ما يسمى "الجهاز المنشط الشبكي(RAS) "، وهو المسوول عن فلترة المعلومات، وعندما نبرمج عقلنا الباطن على هدف محدد بصور واضحة ومشاعر قوية، يبدأ هذا الجهاز بتنبيهنا لكل فرصة أو شخص أو معلومة تخدم هذا الهدف في واقعنا، بينما كنا نتجاهل هذه الفرص سابقاً لأننا لم نكن مبرمجين لرؤيتها.

ولعل قصة الشخص الذي كان يخاف من حوادث السيارات وتوفي فعلياً في حادث هي خير دليل على "النبوءة المحققة لذاتها"، حيث أن الخوف الشديد هو في حد ذاته "برمجة سلبية"" قوية تجذب العقل نحو النتيجة التي يخشاها. إن الوصول إلى مرحلة "القيادة" في المجتمع أو في الحياة الخاصة يتطلب أولاً تفكيك هذه العقد، فكلنا لدينا "عُقد" و"أشباح" تسكن أعماقنا، وبدلاً من الهرب منها، يجب علينا إشعال النار في تلك الكهوف المظلمة ومواجهتها، فالحياة مليئة بالبؤس والظلم، ولكن القوي هو من يدرك أن جزءاً كبيراً من هذا البؤس هو صنيعة "برمجته الداخلية" وليس الواقع الخارجي فقط. إن الاستمتاع بجلسة هادئة في الصحراء، تحت الشمس الساطعة، ومع رشفات القهوة، هو تمرين على "الحضور" واليقظة الذهنية التي تفتح القنوات بين الواعي واللاواعي، لتصبح الحياة أكثر تناغماً وسلاماً. إننا بحاجة لإعادة الاعتبار للأحلام كجزء أصيل من جودة الحياة، فالنوم

الجيد ليس مجرد راحة للجسد، بل هو "مختبر نفسي" نصفي فيه حساباتنا مع أنفسنا ونعيد ترتيب أولوياتنا لليوم التالي بوعي أكبر وإدراك أعمق. ومع تعمقنا في فهم آليات عمل العقل الباطن، نجد أن التكرار هو اللغة التي يستجيب لها بفعالية قصوى، فالعقل الباطن يشبه الأرض الخصبة التي لا تفرق بين بذور الورد وبذور الأشواك؛ فما تزرعه فيها بانتظام، ستحصده في واقعك حتماً. ومن هنا ندرك أهمية "التوكيدات الإيجابية" التي يستهين بها البعض، فهي ليست مجرد كلمات جوفاء، بل هي عمليات "إعادة صياغة" للمسارات العصبية في الدماغ. عندما تكرر قبل النوم أنك قادر على تجاوز محنتك، فإنك تضع حجر الأساس لواقع جديد يبدأ من الداخل إلى الخارج. إن الصراع بين الأنا العليا واللاوعي هو الذي يشكل دراما الحياة الإنسانية، فكل واحد منا يحمل في داخله "الطفل الجريح" الذي يصرخ طلباً للاهتمام، والوصول إلى هذا الطفل يتطلب صبراً وأدوات منهجية. إن كتاب "إله العقل الباطن" لسلامة موسى، والذى ذُكر في السياق، يبسط لنا هذه المفاهيم ويجعلها في متناول اليد، حيث يشرح كيف أن العقل الباطن هو المسؤول عن الشفاء الذاتي، وعن استلهام الحلول الإبداعية، وعن تكوين العادات التي تستمر معنا مدى الحياة.

العادة في بدايتها تكون مجهوداً واعياً ثقيلاً، ومع الوقت تنتقل إلى عهدة العقل الباطن لتصبح فعلاً تلقائياً يوفر علينا عناء التفكير، وهذا ينطبق على العادات الفكرية تماماً كما ينطبق على العادات الجسدية. لذا، فإن مراجعة مخزوننا الفكري وتنقيبه من الشوائب هو واجب يومي لا يقل أهمية

عن غسل الوجوه وتناول الطعام. إن الإنسان الذي يعيش بوعي تام بجبل الجليد الخاص به هو إنسان لا تهزه الرياح العارضة، لأنه يدرك أن جذور قوته تمتد إلى أعماق سحيقة لا تطالها السطحية. في تلك الجلسة الهادئة تحت شمس الصحراء، يدرك المرء أن الهدوء الخارجي ليس إلا انعكاساً للهدوء الداخلي الذي تحقق بمواجهة الذات. إن فك شفرات الأحلام وتدوينها هو فعل مقاومة ضد النسيان، وضد العيش في "غيبوبة الوعي الظاهر". كل حلم هو رسالة مشفرة، وكل رمز هو مفتاح لباب مغلق منذ سنوات. ولعل استعادة ذكريات الطفولة في أماكنها الأصلية، كما فعل المتحدث، هو نوع من "الاسترجاع العلاجي" الذي يعيد ربط الحاضر بالماضي لترميم المستقبل. إننا نتاج كل ما حدث لنا، ولكننا أيضاً نتاج

كيف استوعب عقلنا الباطن تلك الأحداث وصنفها. فإذا صنف العقل الباطن تجربة الفشل ك "نهاية"، فسوف نتوقف عن المحاولة، أما إذا برمجناه على أنها "درس"، فسوف نستمر في النمو. إن القوة تكمن في القدرة على تحويل المأساة إلى وعي، والألم إلى حكمة، وذلك لا يتم إلا من خلال الحوار المستمر مع النفس، وتدوين تلك الحوارات الصامتة التي تجري في الظلام. فالعقل الباطن لا ينام، هو الحارس الذي لا يغفل، والمستشار الذي لا يغلق بابه، والكنز الذي ينتظر من يستكشفه بيقين وشجاعة. فابدأ الآن، بضع ورقة وقلم بجانب وسادتك، واستعد لاستقبال أولى الرسائل من مملكتك الخاصة التي طالما تجاهلتها، فربما تكون الفكرة التي ستغير حياتك هي تلك التي ستطرق باب عقلك في الثالثة فجر غد، منتظرة منك فقط أن تمنحها حق التدوين والاعتراف. ومع نضوج هذا الفهم، يكتشف الإنسان أن العقل الباطن يمتلك نوعاً من "الذكاء الخلوي" الذي يتجاوز حدود الخلايا العصبية ليصل إلى التأثير في الصحة الجسدية ذاتها؛ فالتوتر المخزن في اللاوعي يظهر كأوجاع في الظهر أو الصداع النصفي أو حتى أمراض الجهاز الهضمي، مما يجعل من "التحليل النفسي الذاتي" ضرورة طبية بقدر ما هي ضرورة نفسية. إن الإنسان الذي يفرغ شحناته المكبوتة عبر التدوين أو الحديث مع خبير، إنما يزيح حملاً ثقيلاً عن جسده قبل روحه. وفي النهاية، تظل رحلة الإنسان في هذه الحياة هي رحلة للعودة إلى الفطرة الأولى، تلك الفطرة التي لا تعرف الكبت أو الزيف، والوصول إليها يتطلب اختراق طبقات "الأنا المزيفة" التي بناها لنا المجتمع، لنصل إلى الجوهر النقي القابع في العقل الباطن. إنها رحلة شاقة، ولكنها تستحق كل عناء، ففي نهايتها ينتظرنا الإنسان الذي طالما تمنينا أن نكونه، متحرراً من قيود الماضي، ومستعداً لصناعة مستقبل مشرق تحت شمس الوعي الساطعة.

بعقل الخالق تفهم الخلائق

في لحظة هادئة من يومك، وأنت تراقب الناس من حولك وترى كيف يشتغلون حول أشياء لا ستحق، كيف تصرخ الصراعات والكراهيات من جروح صغيرة أو كبرياء مجروح، قد تتوقف وتسأل نفسك بصدق: هل يمكنني أن أرى الحياة بطريقة مختلفة؟ هل هناك طريقة لأتحرر من هذا المستوى المحدود من الفهم الذي يبدو أنه يحبس معظم الناس؟

أعتقد أن الجواب نعم، وهذا ما أقصده حين أقول لك أن تتعلم "بعقل الخالق". لكن قبل أن تسيء فهمي، دعني أوضح شيئاً: لا أقول لك أن تتخيل نفسك إلهاً أو أن تعتبر نفسك متفوقاً أو مقدساً، حاشا لله! ليس هذا القصد. بل أتحدث عن شيء مختلف تماماً، أتحدث عن أن تحرر نفسك من الطريقة الضيقة التي ترى بها العالم والناس من حولك.

تخيل معي أنك تقف على قمة جبل شاهق جداً، تنظر إلى المدينة تحتك بكل حيواتها الصغيرة والتفاصيل الدقيقة. من هناك لا ترى من أهان من، أو من فاز في نزاع، أو من انتقم من من. لا ترى إلا صورة أكبر وأشمل: بشر يعيشون حياتهم القصيرة، يخافون، يأملون، يتحركون بناءً على غرائز لا يفهمونها حتى، يحاولون أن يجدوا معنى لوجودهم. ترى فقط الحركة والصراع والمحاولة. هذا هو نوع الفهم الذي أتحدث عنه.

لكن دعني أكون صريحاً معك: هذا الطريق ليس سهلاً بالمرة. بعيداً عن السهولة، إنه يعتبر من أشق الرحلات التي قد تختار خوضها. لأنه يتطلب منك نضجاً فكرياً حقيقياً، يتطلب منك أن تسترجع السيطرة على ذاتك وردود أفعالك التي تحدث دون تفكير، يتطلب منك أن تعيد برمجة دماغك كله ليرى الحياة من منظور مختلف تماماً عما تعودت عليه. كل هذا يعني أنك ستحتاج إلى أن تجرؤ على التساؤل عن كل شيء، عن كل المعتقدات التي تم غرسها فيك منذ الطفولة، منذ كنت تجلس في أحضان أمك.

من الصغر تعلمنا جميعاً نفس البرنامج الواحد: حين يؤلمك إنسان تغضب، حين تشعر بالتهديد تدافع، حين يسيء إليك أحد ترد الإساءة بمثلها. هذا الكود العميق موجود في أعماق دماغك، وإعادة برمجته ليست بالعملية السهلة. لكن إعادة البرمجة هذه، هذا التحول الذي تتحدث عنه، هو

ممكن جداً. وقد فعله أشخاص كثيرون عبر التاريخ، فلاسفة وحكماء وناس عاديون اختاروا أن يعيشوا بطريقة مختلفة، وأنت أيضاً تستطيع أن تفعل ذلك.

الآن هناك نقطة حساسة جداً أريدها أن تستوعبها جيداً، لأنني أعلم أن كثيرين قد يسيئون فهمي.

حين أتحدث عن هذا العقل الأعلى، لا أعني أنك ستتجاهل الألم أو الأذى الذي يحدث لك، هذا ليس واقعياً. الألم حقيقي، والإهانة موجودة فعلاً، ولا أحد يستطيع أن يتظاهر بأنها لم تحدث. لكن ما الذي يتغير إذا؟ ما يتغير هو ردك أنت على هذا الألم والإهانة.

حين يؤذيك إنسان عادي محدود الرؤية، يشعر بأن كرامته تحت الهجوم فيندفع نحو الغضب كأنه يسير نحو معركة حقيقية، يصبح نصباً للعاطفة، يتحرك بدون تفكير حقيقي، مجرد فعل انعكاسي بحت. كم من الحروب الكبرى بدأت من كلمة واحدة قيلت في لحظة غضب؟ كم من الأسر دمّرها الحقد الذي نما من تصرف واحد متسرع؟

لكن حين تستخدم عقلاً مختلفاً، عندما تتعلم أن ترى بعقل الخالق كما أسميه، تتغير المعادلة كلياً.

الألم موجود نعم، الجرح موجود، لكنك لا تسمح لهما أن يسيطرا عليك، لأنك بدأت تفهم شيئاً عميقاً جدا عن طبيعة الإنسان الذي آذاك.

فكر معي قليلاً: ماذا يحدث حقاً حين يسيء إليك أحد؟ إنسان يمتلك دماغاً، هذا العضو الغريب الذي يجلس في ظلام داخل جمجمته، يستقبل معلومات ناقصة، يكون آراءً مشوهة، يستجيب لغرائز قديمة وخوف أقدم. كل ذلك يضخه الإنسان عبر فمه في كلمات، كلمات فقط! موجات صوتية تنتقل عبر الهواء، ثم تتلاشى في الهواء. لكنك أنت اخترت أن تحتفظ بجراحاتها في نفسك، أن تراكمي سمومها في داخلك.

من منظور عقل الخالق، تدرك أن الشخص الذي آذاك مقيّد بقيوده الخاصة، محدود الرؤية، مسيّر بقوى لا يتحكم فيها حتى. قد يكون غاضباً من ألم قديم لا ينتهي، قد يكون خائفاً من شيء لا بسميه، قد يكون جاهلاً بحق. من هنا جاء أذاه إليك. ليس هذا عذراً له بالتأكيد، لكنه سياق يرفع الحجاب عن عينيك فترى الموقف بوضوح بدون هوى.

لذا حين تتحرك، وقد تتحرك فعلاً، ستتحرك بحكمة وعقل. سترد إن لزم الأمر، لكن ليس لأن غضبك يملي عليك الرد، بل لأن العقل يقول إن هذا ضروري. ستفعله بهدوء، قد تكون هناك قوة فيه، لكنها قوة محسوبة وذكية، وليست قوة الغريزة الهمجية التي تفقدك السيطرة.

مكنك أن تتصور الخالق، كما يتخيله الناس في الديانات، هل يخرج عن طوره لأن خلقاً صغيراً قال له كلمة سيئة؟ بالطبع لا. هل يسمح بأن يُجرّ إلى معارك تافهة؟ لا بالتأكيد. هو ينظر برحمة

وحكمة حقيقية، بقوة موزونة ومتزنة. لا ينفعل، لا يندفع، لا يرد بقسوة. يرى أن كل هذه الكائنات مؤقتة، أنها ستموت، ستفنى، ستعود إلى التراب. في هذا المنظور الكوني الشامل، كم حقاً تزن المآت البشر؟ هذا هو الفهم الذي أحاول إيصاله لك.

الآن دعني أكون واضحاً تماماً: "عقل الخالق" ليس مصطلحاً علمياً حقيقياً، لا توجد معادلة فيزيائية تسميه كذلك. أنا استخدمته كرمز، كصورة مجازية لأعبر عن فكرة ما. الهدف ليس أن تصدق حرفياً أن هناك شيئاً اسمه "عقل الخالق"، بل أن تفهم أنني أشير إلى مستوى من الوعي والفهم أعلى بكثير من الوعي البشري العادي. مستوى تتمتع فيه بالحكمة الحقيقية، بالقوة التي لا تأتي من الغضب، بالتحرر من الخوف والرغبة الأعمى في الثأر والانتقام. هذا هو المقصد الحقيقي من كلامي.

الصعود نحو هذا المستوى يبدأ بسؤال واحد جريء: لماذا أعيش حياتي بهذه الطريقة؟ هل ما تعلمته فعلاً صحيح؟ أم أنني أكرر ببغاء أصواتاً سمعتها في الطريق ولم أتحقق من صحتها؟

منذ يوم ولادتك، بدأت المجتمع والعائلة والثقافة تكتب برنامجاً في عقلك. تخبرك ماذا تفكر، ماذا تومن، كيف تتحرك وتتصرف. هذا النص يعمل بكفاءة مخيفة جداً. يجعلك تشعر أن هذه الأوامر والأوامر الضمنية هي "أنت"، أن هذا من اخترته بنفسك، لكنها في الحقيقة مجرد طبقات مرسلة عليك من الخارج.

لتصل إلى عقل الخالق، عليك أن تبدأ بكشط هذه الطبقات واحدة تلو الأخرى، وهذا يحتاج شجاعة حقيقية وجرأة. شجاعة أن تقف وحيداً في مواجهة كل ما تؤمن به وتسأل: هل هذا صحيح فعلاً؟ هل أنا أتبعه لأنني اخترت بحرية، أم لأن الجميع من حولي يفعلون الشيء نفسه؟

البشر بطبيعتهم حيوانات قطيع. إذا قال القطيع شيئاً ما، حتى لو كان خطأ فاحشاً، ستجد ملايين صدقون بدون تفكير. إذا ظهر شخص ما بثقة وصوت عالٍ وسلطة، الناس ينحنون لسلطانه. لا تحتاج أن تكون محقاً فعلاً، تحتاج فقط أن تبدو محقاً ومقنعاً. هذا هو واقع العقول المحدودة التي تبحث عن زعيم أو رمز تتعلق به لتتجنب عبء التفكير الحقيقي.

لكن عقل الخالق، عقل الفهم الحقيقي، مختلف تماماً. إنه عقل لا يتبع التيار الأعمى، لا ينخدع بالمظهر اللامع، له القدرة على البحث والنظر تحت السطح والرؤية الحقيقية. حين تصل إلى هذا المستوى، تكتشف أن القيود التي تشل الآخرين لا تقيدك أنت. ترى الفرق بين الذهب والرصاص، بين الحقيقة والوهم. ترى الإنسان الحقيقي تحت أقنعته الاجتماعية.

والطريق إلى هناك يبدأ بعمل حقيقي على نفسك، عمل يومي. تأمل. لاحظ أفكارك وكأنك تراقب حشرة تزحف على الجدار بدون حكم. حين يأتيك الغضب، توقف نفسك. اسأل: من يغضب هنا؟ أنا أم شيء قديم بداخلي؟

حين تقول شيئاً قاسياً لشخص ما، توقف بعدها. انظر لنفسك. هل اخترت هذا بصدق؟ أم أن شيئاً غريزياً داخلك قاد اللسان؟ هذه الملاحظة، هذا الوعي الذاتي الحقيقي، هو البداية الفعلية للتغيير.

كل مرة تختار الصمت بدلاً من الانفجار الغاضب. كل مرة تختار التفكير قبل ردة الفعل. أنت تبني عضلة جديدة بداخلك، عضلة الحرية، عضلة الاختيار الحقيقي والعقل.

والثمار والنتائج النهائية من كل هذا العمل ليست أن تصبح مشهوراً أو قوياً بالطريقة التي يفهمها الناس العاديون. الثمرة الحقيقية والعميقة هي الحرية الداخلية. حرية من خوفك الخاص، حرية من تلك الرغبة المؤلمة والعمياء في الانتقام

والثأر، حرية من الحاجة أن تثبت شيئاً لأي أحد، حرية من الحاجة لإرضاء الآخرين. وهذه الحرية بحد ذاتها هي أقوى قوة يمكن للإنسان أن يمتلكها في هذا الوجود.

وفي أعماق كل واحد منا، هناك نقطة ما، بذرة ما. قد تسميها إلهية إن شئت، قد تسميها روح أو جوهر، أو ببساطة ما أنت عليه قبل أن يكتب عليك المجتمع والأهل والناس. هذا الشيء موجود فينا، لكننا مدفونون تحت ركام من الخوف والبرامج المجتمعية والأوهام.
حين تتحرر من كل ذاك، حين تحفر بعمق لتصل إليه، حينها أنت قد ارتقيت فعلاً بحق. لا لتكون أفضل من آخرين أو فوقهم، بل لتكون نسخة حقيقية من نفسك. النسخة التي لم تكن لتصبح أبداً لولا أنك اخترت الوعي الحقيقي بدلاً من النوم العميق. افعل هذا لأنك تستحق أن تعيش بوعي حقيقي، أن تختار حياتك بحرية، أن تكون الشخص الذي اخترت أن تكونه فعلاً وليس أريه في يد قوى خارجية.

العين أسيرة إدراك العقل

في لحظات صمت أتأمل فيها حياتي والناس من حولي، أدرك حقيقة مرعبة وجميلة في نفس الوقت حقيقة بسيطة لكنها تشرح كل شيء تشرح لماذا نسير في نفس الطريق لكننا نرى عوالم مختلفة تماماً تشرح لماذا شخص يرى فرصاً وآخر يرى جداراناً!! تشرح لماذا البعض يستيقظ كل يوم محاصراً والبعض الآخر محرراً!!؟

الحقيقة بسيطة جداً وعميقة جداً في نفس الوقت: العين أسيرة إدراك العقل

هذه الجملة تحمل معنى عميقاً يلامس حياتنا اليومية بطريقة قد لا نلاحظها عينيك ليستا حرتين كما تعتقد أنهما مقيدتان بقيود لا تراها مقيدتان بما يعتقده عقلك محاصرتان في السجن الذي بناه تفكيرك على مر السنين العين ترى فقط ما أعطاها العقل إذناً برؤيته تتحرك فقط حيث يسمح لها العقل بالتحرك وتغمض عن كل شيء يقول لها العقل أنه غير موجود أو غير ممكن أو خطير.

تخيل معي إنساناً يجلس في سجن لكن هذا السجن ليس من حديد أو إسمنت هذا السجن مصنوع من الأفكار والمعتقدات والخوف السجن مبني من كلمات قالتها أمه له عندما كان صغيراً من جروح سببها له الناس من معتقدات ورثها من جيل قبله يجلس الإنسان في وسط هذا السجن وينظر حوله فيرى الجدران العالية والقيود الثقيلة يشعر بالضيق والانغلاق يقول لنفسه: أنا محاصر لا يوجد طريقة للهروب لا يوجد أمل.

لكن ما لا يعرفه أن الجدران شفافة جداً أنه إذا حاول المشي للأمام بقوة كافية ستتكسر أنه إذا حاول الصراخ بصدق كاف ستسقط لكن عقله قرر بالفعل أن هذه الجدران حقيقية لا تنكسر قرر أنها دائمة قرر أنه لا يملك قوة كافية لكسرها فعينيه ترى فقط الجدران ترى فقط الانغلاق ترى فقط السجن لا ترى الفرصة لا ترى المخرج الذي يقف أمامه.

هذا هو حالنا جميعاً نحن جميعاً نجلس في سجون مصنوعة من معتقداتنا والعين أسيرة في هذا السجن تراقب الجدران بحزن تعد الأيام تنتظر معجزة من الخارج تنتظر أن ينقذها أحد لكنها لا ترى أن بإمكانها ببساطة أن تمد يدها وتخترق السجن لأن العقل لم يقل لها أن هذا ممكن بعد.

العقل هو السجان العقل هو الذي يقول: هذا مستحيل هذا خطير هذا ليس لك هذا ليس من طبيعتك العقل هو الذي يقول للعينين: لا تنظرا هناك لا تريا هذا ركزا على ما هو محبط ركزا

على ما هو مظلم ركزا على ما قال لك الآخرون أنك ستفشل فيه والعينان الأسيرتان تستمعان.

تطيعان لا تملكان خياراً آخر لأنهما مقيدتان بحبال العقل

لكن الحقيقة الأعمق والأكثر ألماً هي أن العقل نفسه أسير عقلك ليس حراً أيضاً عقلك مقيد بمعتقدات لم تختره. معتقدات ورثتها من والديك. من مجتمعك. من تجارب قاسية حدثت لك. من أشخاص قالوا لك كلمات غاصة في روحك. عقلك أسير لخوف غرسوه فيك. لتوقعات قالوها عن من أنت وما تستحق. فالآن يجلس عقلك في خارج السجن الذي بناه. وأنت تجلس في الداخل مع عينيك. عينيك مقيدة. حركتك محدودة. حريتك منسية. كل هذا لأن عقلك قرر أن هذا آمن. أن هذا أفضل من المخاطرة. أن هذا ما تستحق فقط.

اسمع كيف يتحدث هذا في الحياة الحقيقية بوضوح شديد. ذلك الرجل الذي يقول عن نفسه: أنا لست ذكياً. أنا لا أستحق الاهتمام. لماذا يقول هذا؟ ليس لأنه فعلاً غير ذكي. بل لأن عقله قرر أنه غير ذكي. ربما سمع هذا من والده عندما كان صغيراً. ربما قارن نفسه بأشقائه الأذكياء. ربما جرحه معلم بكلمة واحدة عندما كان في الثامنة عشر. ربما رسب في امتحان مهم وترجم هذا إلى فشل شامل. عقله أخذ كل هذا وقال: أنت غير ذكي. وورث هذا المعتقد.

الآن عينيه أسيرة. ينظر في المرآة ولا يرى الذكاء الذي يراه الآخرون. يرى فقط النقائص. يرى فقط ما قال له عقله أن يرى. يمر بجانب فرصة تعليمية ويسمع كلمات تشجيع موجهة له لكن عينيه لا تصدقان. عقله قال بالفعل: أنت غير ذكي. فلا يمكن أن تكون ذكياً. لذلك حتى عندما يرى الدليل أمامه، يرفضه عقله.

وتلك المرأة التي تقول: أنا فاشلة. أنا لا أستطيع أن أنجح. أنا لم أولد لأكون ناجحة. لماذا تقول هذا؟ ليست فاشلة فعلاً. بل عقلها قرر أنها فاشلة. ربما فشلت في شيء واحد أو أكثر. ربما قالت لها والدتها كلمات جعلتها تشعر أنها غير كافية. ربما سمعت من معلم أنها ليست قادرة بما يكفي.

ربما قارنت نفسها بأختها الناجحة. عقلها أخذ كل هذا وقال: أنتِ فاشلة. وورثت هذا المعتقد.

الآن عينيها أسيرة. تنظر حول نفسها ولا ترى فرص النمو. ترى فقط أدلة على فشلها. ترى فقط الملل. تسمع عن تدريب جديد يمكن أن يطور مهاراتها فتقول: لماذا سأضيع وقتي؟ أنا فاشلة على أي حال. عقلها قرر بالفعل. فعينيها لا تستطيعان رؤية المخرج الذي يقف أمامها.

والفتى الذي يقول: أنا لا أستحق الحب. أنا وحيد وسأبقى وحيداً. والفتاة التي تقول: أنا غير جميلة. والموظف الذي يقول: أنا محاصر. أنا لا أستطيع أن أترك وظيفتي. والمريض الذي يقول:

أنا سأموت. أنا لا أملك أملاً. كل هؤلاء الناس ليسوا يقولون الحقيقة ببساطة. هم يقولون ما قرر عقلهم أن يكون الحقيقة. وعيونهم أسيرة لهذه القرارات. مقيدة بها. مجبرة على رؤية العالم من خلال عدسة هذا المعتقد الكاذب.

هذا التقيد يبدأ منذ أن نكون صغاراً جداً. الطفل يولد وعقله فارغ تماماً. مثل لوح أبيض نظيف. لكن الناس من حوله يبدوان بالكتابة عليه بسرعة جداً. الأب يكتب. الأم تكتب. المعلم يكتب. الأقارب يكتبون. أصدقاء الوالدين يكتبون. كل واحد يضع معتقداً. يضع خوفاً. يضع حداً. يقول للطفل: أنت هكذا. أنت لست هكذا. هذا لك. هذا ليس لك.

الطفل يكبر وهذه المعتقدات تصبح جزءاً عميقاً من هويته. يصبح يعتقد أنها تعريف له. يصبح يعتقد أنها حقيقة ثابتة لا يمكن تغييرها. والآن الشاب الذي أصبح يسير في الحياة وعقله يتحكم به تماماً. يتحكم برويته. يتحكم بأحلامه. يتحكم بجرأته. يتحكم بحبه لنفسه. يتحكم بكل شيء تقريباً.

والعين أسيرة في هذا التحكم الصارم.

لكن الآن تأتي النقطة المهمة. النقطة التي تغيّر كل شيء وتحول حياتك إذا فهمتها بصدق. هذا السجن الذي تجلس فيه ليس خارج مساعدتك. أنت بنفسك من بنيته حجراً حجراً. أنت بنفسك من أعطيت السجان المفاتيح. أنت بنفسك من اخترت أن تصدق كل ما قاله الآخرون. وأنت بنفسك بمكنك أن تهدمه. يمكنك أن تعطي نفسك المفاتيح مرة أخرى. يمكنك أن تقرر أن تكون حراً.

عندما تقول لنفسك: لا انتظر. ماذا إذا كنت مخطئاً؟ ماذا إذا قرر عقلي شيئاً خاطئاً تماماً؟ ماذا إذا كانت عيني أسيرة لمعتقد كاذب تماماً ومحطم؟ ماذا إذا كان كل ما أعتقده عن نفسي خطأ؟ عندما تسأل هذه الأسئلة الجريئة، تحدث معجزة صغيرة لكنها قوية جداً. العقل يبدأ بالتشكيك. يبدأ بإعادة النظر في قراراته. يبدأ بالسؤال: هل هذا صحيح فعلاً؟ هل أنا متأكد من هذا المعتقد؟ هل اختبرته في حياتي أم أنني فقط قبلته؟

وعندما يبدأ العقل بالتشكيك حقاً، تبدأ العين بالتحرر ببطء جداً لكن بثبات. ببطء في البداية. بتردد.

بخوف. لكن تبدأ تتحرر. تبدأ برؤية أشياء لم تكن ترى من قبل. تبدأ بملاحظة فرص كانت موجودة طول الوقت لكنها كانت مخفية خلف القيود. تبدأ بسماع كلمات مشجعة في جملة عابرة من شخص غريب. تبدأ بلقاء إنسان يقول لك: أنت أقوى مما تعتقد. أنت أكثر قيمة مما تشعر. أنت تستحق أكثر. وللمرة الأولى، تبدأ العين بسماع الكلمات وتصدقها قليلاً.

هذا ليس سحراً. هذا ليس معجزة خارقة. هذا ببساطة العين التي بدأت تتحرر من أسرها. العين التي قررت أن تثق بنفسها قليلاً أكثر من الأمس. العين التي بدأت ترى الحقيقة الحقيقية بدلاً من الحقيقة التي قررها عقلها.

خذ مثالاً واضحاً جداً من الحياة. رجل يقول: أنا لا أستطيع أن أبدأ عملاً خاصاً. أنا خائف جداً. أنا لا أملك المال. أنا لا أملك المهارات. عقله قرر هذا بطريقة نهائية. قرر أن الخوف قرار نهائي يعني الاستسلام. قرر أن عدم وجود مال يعني المستحيل. قرر أن عدم الخبرة يعني الفشل المؤكد. فعينيه ترى فقط الأسباب التي تمنعه. يرى الفشل محتوماً. يرى الخسارة مؤكدة. يرى كل شيء يجعله يقول: لا، ليس الآن. ليس أنا. ليس في هذه الحياة.

تمر الفرصة أمامه. يأتي شخص ويقول له: حاول. لا تخف. ولكن عينيه لا ترى الفرصة. عقله قرر بالفعل أنه سيفشل.

لكن إذا قرر هذا الرجل في لحظة جرأة أن يسأل نفسه: ماذا لو كان الخوف جزءاً طبيعياً من العملية؟ ماذا لو كان الخوف دليلاً على أنني على الطريق الصحيح؟ ماذا لو قررت أن الخوف ليس سبباً للتوقف بل سبباً للمضي قدماً؟ ماذا لو أعطيت نفسي فرصة واحدة فقط؟ عندما يسأل هذا بصدق، عقله يبدأ بإعادة النظر. يبدأ بالبحث عن أدلة على أنه يمكن أن ينجح. وعينيه تبدأ برؤية أشياء جديدة. يرى الفرصة. يرى الإمكان. يرى نفسه كرجل قوي يستطيع أن يفعل هذا رغم الخوف. رغم عدم الخبرة. رغم كل شيء.

وتلك المرأة التي تقول: أنا لا أستطيع أن أترك وظيفتي. أنا محاصرة. أنا بلا خيارات. أنا مسؤولة عن عائلة. عقلها قرر أنها محاصرة قراراً نهائياً. قررت أن الوظيفة سجن دائم. قررت أن الخروج يعني الدمار. فعينيها ترى فقط الجدران. ترى الضيق. ترى الملل. ترى الحياة رمادية اللون. لا ترى الباب الذي يمكن أن تفتحه. لا ترى الطريق الذي يمكن أن يقودها إلى مكان أفضل لكن إذا قررت أن تسال نفسها: ماذا لو كنت أملك خيارات أكثر من ما أعتقد؟ ماذا لو كانت هناك طريقة لم أفكر فيها؟ ماذا لو قررت أن أكون جريئة وأستكشف الاحتمالات؟ ماذا لو حتى لو خفت، حاولت على أي حال؟ عندما تسأل هذا بصدق، عقلها يبدأ بالبحث. يبدأ بالتفكير. وعينيها تبدأ برؤية خيارات. تبدأ برؤية مسارات. تبدأ برؤية نفسها حرة. وقد لا تترك الوظيفة بالضرورة، لكنها ستعيش وهي تعرف أنها اختارت أن تبقى، وليس لأنها محاصرة. هذا تغيير جذري.

هذا الذي أتحدث عنه ليس تفكيراً إيجابياً سطحياً يقول: كل شيء سيكون بخير. كل شيء سيكون رائعاً. هذا ليس عن الهروب من الواقع. هذا أعمق بكثير. هذا عن إعادة برمجة العقل نفسه. هذا عن أن تقول لعقلك: أنت قررت خطأ. أنت بنيت جدران سجن لم يكن موجوداً. الآن أريد أن أعيد النظر. أريد أن أتحدى قراراتك. أريد أن أختبر بنفسي ما إذا كان هذا المعتقد صحيحاً.

هذا يتطلب شجاعة. شجاعة حقيقية مؤلمة. لأنك ستكون تحدي كل معتقد تملكه. ستكون تسأل صدق كل شيء قالوا لك. ستكون تتحدى كل خوف غرسوه فيك بعناية. وهذا مؤلم جداً. لأن هذه المعتقدات تصبح جزءاً أساسياً من هويتك. تصبح طريقة تعريفك لنفسك. عندما تقول: أنا أسير معتقد كاذب، أنت تقول أيضاً: أنا بنيت هذا السجن بنفسي. أنا قررت أن أصدق هذا الكذب. أنا سمحت لهم بأن يكتبوا على روحي. وهذا يسبب ألماً عميقاً. لكنه يسبب تحرراً أيضاً. لأنك إذا بنيت السجن بنفسك، فأنت أيضاً تستطيع أن تهدمه بنفسك.

أنا اكتشفت هذا عندما بدأت أسأل نفسي أسئلة حقيقية لأول مرة. أسئلة جعلتني أواجه نفسي حقاً.

السؤال الأول الذي طرحته على نفسي: أي معتقد أنا أسير له الآن؟ ما هي الجدران الحقيقية التي أنا جالس خلفها؟ ما الذي قال لي عقلي أنه مستحيل أو خطير أو غير ممكن لي؟ عندما بدأت أسأل هذا بصدق، اكتشفت أنني أسير لمعتقدات كثيرة جداً. كانت قيود في كل مكان.

على كل جزء من حياتي. على طريقة رويتي لنفسي. على طريقة تفاعلي مع الآخرين. على أحلامي. كانت القيود في كل مكان.

السؤال الثاني: من الذي قال لي هذا؟ من الذي وضع هذا المعتقد الكاذب في عقلي؟ هل اخترته أنا بحرية كاملة أم أنه فرض عليّ؟ هل اختبرته أنا في حياتي بنفسي وأثبتت أنه صحيح أم أنني فقط تقبلت ما قاله الآخرون دون تفكير؟ عندما بدأت أسأل هذا، اكتشفت أن معظم معتقداتي ليست ملكي. أنها ملك الآخرين. أنها أصوات في رأسي لكنها ليست صوتي.

السؤال الثالث والأكثر قوة: ماذا لو كنت مخطئاً تماماً؟ ماذا لو كان هذا المعتقد كاذباً بالكامل؟ ماذا لو كان كل ما أعتقده عن نفسي وعن الحياة والناس والحب خطأ؟ ماذا إذا أعطيت نفسي فرصة واحدة فقط لأختبر ما إذا كان هذا صحيحاً؟ هذا السؤال يهز العقل من جذوره. يجعله يعيد النظر بسرعة. يجعله يتشكك. يجعله يفتح باباً صغيراً للاحتمالات.

وعندما يبدأ العقل يتشكك حقاً، تحدث المعجزة. العين تبدأ بالتحرر. ببطء جداً في البداية. بتردد واضح. بخوف. لكنها تتحرر. وأنا رأيت هذا في حياتي الشخصية. رأيت العين تبدأ برؤية أشياء جديدة. فرص كانت موجودة طول الوقت وكنت أتجاهلها لأن عقلي قال أنها ليست لي. حب كنت أرفضه بشراسة لأن عقلي قال أنني لا أستحقه. قوة كانت بداخلي طول الوقت لكن عقلي قال أنني ضعيف. جمال كان أمامي لكن عقلي قال أنني قبيح. والآن بدأت أرى. بدأت عيني تتحرر قليلاً.

قليلاً جداً في البداية. لكنها تتحرر. وكل يوم أسير أبعد قليلاً عن السجن.

الخلاصة بسيطة جداً وملينة بالقوة: العين أسيرة إدراك العقل لكن السجن يمكن أن ينهار يمكن أن ينهار عندما تقرر أن يكون مختلفاً. عندما تقرر أن تسأل الأسئلة الحقيقية بصراحة. عندما تقرر أن تحدي المعتقدات التي حبستك. عندما تقرر أن تتحرر حتى لو كان هذا مؤلماً.

ابدأ اليوم. اسأل نفسك هذه الأسئلة. ماذا أعتقد عن نفسي؟ من قال لي هذا؟ هل هذا صحيح فعلاً؟ وفي طريقك للإجابة بصدق عميق، ستجد نفسك تبدأ بالتحرر. تبدأ ترى عالماً مختلفاً تماماً. عالم حيث أنت لست أسيراً. حيث أنت حر. حيث أنت قادر على رؤية ما تريد حقاً رؤيته.

الخاتمة

وصلنا إلى النهاية، أو هكذا يبدو. لكن النهاية ليست نهاية حقيقية بل هي بداية غريبة وغامضة.

كل من قرأ هذا الكتاب حتى هنا قد دخل بالفعل إلى متاهة جديدة تماماً، متاهة أكثر تعقيداً من السابقة، لكنها متاهة على الأقل رأى جدرانها بنفسه وليس من خلال قصص رواها له آخرون. ما كتبته لك هنا، كل هذه الأوراق والمقالات والأفكار التي جمعتها عبر السنين من حياتي، ليست حقيقة مطلقة تسقط من السماء أو محفوظة في صندوق آمن بعيد عن أيدي الآدميين. إنها مجرد رؤيا من إنسان رأى بعض الضوء في الظلام وحاول بكل جهده، بكل صدق ينبعث من قلبه، أن يصف للآخرين ما بدا عليه هذا الضوء، كيف شعر، ماذا غيّر فيه. قد يكون وصفي خاطئاً تماماً. قد تذهب أنت إلى نفس المكان وترى شيئاً مختلفاً تماماً عما رأيته أنا. وهذا جميل جداً، وهذا يعني أنك تنظر بعينيك أنت، بشجاعتك الخاصة، وليس بعيون شخص آخر أو بعقل شخص آخر.

الإنسان العادي، ذاك الذي كنت أتحدث عنه في البداية، ذاك الذي يتحرك في الشارع بلا وعي، قد لا يزال موجوداً. قد يكون بجانبك الآن، يقرأ هذه الكلمات بنفس الطريقة التي يقرأ بها الإعلانات في الشارع أو الرسائل على الهاتف. قد لا يشعر بأي شيء. قد لا يهزه شيء مما قلته. وهذا أيضاً جميل بطريقة ما، بطريقة حزينة وجميلة معاً. كل إنسان لديه الوقت الذي ينتظره. كل إنسان لديه اللحظة التي تنبهه وتصرخ في وجهه: استيقظ. ربما لم تأت لحظتك بعد. ربما تأتي غداً، أو بعد سنة، أو بعد عشر سنوات، أو ربما لن تأتي أبداً وستنام طول حياتك. الحياة غير منصفة بهذه الطريقة. بعض الناس يولدون مستيقظين، كأنهم حملوا الوعي معهم من رحم أمهاتهم. وبعضهم ينام طول حياتهم، يحلمون أحلاماً جميلة أو كوابيس فظيعة، لكنهم لا يستيقظون أبداً. وأنت، أنت وحدك من يعرف أي من الفريقين أنت، أي جانب تنتمي إليه، هل أنت مستيقظ أم تحلم.

ما حاولت فعله هنا، طول هذا الكتاب من البداية إلى النهاية، هو أن أوقظك. لكنني أدرك الآن، وأنا أصل إلى هذه النهاية التي ليست نهاية، أن الاستيقاظ ليس شيئاً يفعله شخص آخر لك بقوة. لا يمكن أن توقظك بالقوة والجبر. لا يمكن أن أسكب ماء بارداً على وجهك وأتركك هناك وأتوقع أن تستيقظ. الاستيقاظ الحقيقي، الاستيقاظ الذي يغير حياتك من جذورها، يجب أن يأتي من داخلك، من رغبة عميقة وحقيقية وخطرة في رؤية الحقيقة، حتى لو كانت الحقيقة مؤلمة وقبيحة ومربكة وتحطم كل ما بنيته من أساطير حول نفسك. إذا لم تكن لديك هذه الرغبة، إذا كنت مرتاحاً في سجنك، فلا يوجد كتاب في العالم يمكنه أن يفعل شيئاً لك. ستغلق الكتاب بهدوء وتعود إلى حياتك كما كانت، وتنسى ما قرأت، وتعود إلى النوم، وهذا حقك الكامل وحريتك الخاصة.

لكن إذا كنت قد شعرت بشيء ما وأنت تقرأ، إذا كان هناك صوت صغير وخافت بداخلك قال لك إن شيئاً ما صحيح هنا، إذا شعرت بالخوف والإثارة والغضب في نفس الوقت، فأنت الآن قد دخلت إلى الجزء الحقيقي من الرحلة. الجزء الخطر. الجزء الذي لم أكتبه لك. الجزء الذي عليك أن تكتبه بنفسك بعرق جبينك وبدموعك وبالم روحك،

الطلاسم لا تفك بسهولة. هذا ما تعلمته من السنين. الطلاسم لا تفك بقراءة كتاب واحد فقط، حتى لو كان الكتاب مكتوباً بصدق عميق وشعور غريب. الطلاسم تفك ببطء وباصطبار يفوق الخيال، بمحاولة وخطأ، بسقوط وقيام، بليالي من عدم النوم والتفكير اللاهب والشكوك. الطلاسم تفك بالعيش الحقيقي، بالفشل المرير، بالألم الذي يعلمك أشياء لا يمكن تعليمها بالكلمات. إذا كنت تتوقع أن تقرأ هذا الكتاب وفي الصباح، عندما تستيقظ من نومك، تصبح إنساناً مختلفاً تماماً، شخصاً جديداً، فأنت تتوقع المستحيل ولا تفهم حقاً ما يعنيه التغيير. الحياة لا تعمل بهذه الطريقة السحرية والسريعة. الحياة أطول من ذلك بكثير. الحياة أعمق وأعقد وأكثر غموضاً.

ما سأقوله لك الآن قد يكون الشيء الأكثر أهمية في كل هذا الكتاب، أهم من أي فكرة قلتها، أهم من أي استنتاج توصلت إليه: لا تصدقني. لا تصدق كل ما قلته هنا، حتى لو كان يبدو حكيما وعميقاً. خذ الأفكار واختبرها بنفسك. اسأل نفسك بقسوة شديدة إذا كانت صحيحة أم أنها مجرد كلمات جميلة لا قيمة لها. ابحث عن أدلة تناقضها. جادل معي بشراسة. قاتل معي بقوة كل فكرة لا تشعر أنها صحيحة في أعماق روحك. لأنك إذا صدقت كل ما أقول بدون تساؤل، إذا استقبلت كلماتي كحقيقة مطلقة، فأنت فقط قد استبدلت سجن واحد بسجن آخر. استبدلت برمجة قديمة وملوثة ببرمجة جديدة وجميلة الشكل لكنها برمجة في النهاية. لم تحصل على الحرية الحقيقية، حصلت فقط على رغبة جديدة لتطيعها، إله جديد لتسجد أمامه.

الحرية الحقيقية تأتي من القدرة على التفكير بنفسك، بجرأة وشجاعة. من القدرة على النظر إلى فكرة، حتى لو كانت مكتوبة في كتاب محترم أو قالها شخص ذكي يبدو أنه يعرف كل شيء، وتقول بقوة: لا، أنا لا أوافق. لا، هذا ليس صحيحاً بالنسبة لي. هذا قد يكون صحيحاً لك لكنه ليس صحيحاً لي. هذه الجرأة نادرة جداً في هذا العالم. معظم الناس لا يملكونها أو يخافون جداً من استخدامها. معظم الناس مستعدون دائماً لتقبل آراء الآخرين طالما تأتي من شخص يبدو أنه أعلم.

هذا هو السجن الحقيقي.

الآن، حين أنهي هذا الكتاب، حين أضع النقطة الأخيرة في آخر سطر، أشعر بشيء غريب. شعور مختلط. جزء مني يشعر بأنني فعلت شيئاً مهماً. جزء آخر يشعر بأنني لم أقل شيئاً حقاً، أنني فقط أعدت ترتيب كلمات قديمة بطريقة جديدة. وجزء ثالث، جزء صغير وخطر، يشعر أنني قد أخطأت

في كل شيء، أن كل ما كتبته هو مجرد أوهام رجل مهووس بأفكاره الخاصة. ربما كل هذا صحيح.

ربما لا شيء من هذا صحيح. ربما الحقيقة شيء آخر تماماً لا أفهمه حتى الآن.

لكن هناك شيء أعرفه بتأكيد: أن الحياة غريبة جداً. أن الواقع ليس ما يبدو عليه. أن هناك طبقات وطبقات من الألغاز والطلاسم والأسرار تحت السطح الذي نرى. وأن معظم الناس يعيشون حياتهم دون أن يدركوا أن هناك جزء من أنفسهم غير مستيقظ، نائم بعمق في مكان لا يستطيعون الوصول إليه.

عندما تضع هذا الكتاب جانباً، عندما تنهي قراءته، لا تعتقد أنك انتهيت من شيء. بل أنت فقط قد بدأت. بدأت مراقبة نفسك بطريقة مختلفة. بدأت تسأل الأسئلة التي لا يجب أن تسأل. بدأت تشك في أشياء كنت متأكداً منها. هذا سيجعل حياتك أصعب بكثير في البداية. ستشعر بالوحدة. ستشعر بالجنون أحياناً. ستشعر أنك لا تنتمي إلى أي مكان. لكن هذا الألم، هذا الشعور بالاغتراب، هو السعر الذي تدفعه مقابل الرؤية الحقيقية.

الطلاسم موجودة. أنت تحملها معك في كل خطوة تخطوها. في كل حرف تكتبه. في كل فكرة تفكر بها. الطلاسم تحكم حياتك أكثر مما تتخيل. لكن الآن، بعد أن قرأت هذا الكتاب، بعد أن واجهت الأسئلة الصعبة، أنت على الأقل تعرف أن الطلاسم موجودة. وهذه بداية.

فكما قلت في البداية: هل تريد فعلاً أن تعرف ما بداخلها؟ الآن أنت تعرف. أنت دخلت. والطريق الوحيدة الآن هي الأمام. لا عودة حقيقية. قد تحاول أن تغلق عينيك مرة أخرى، لكنك ستعرف دائماً أن الضوء موجود هناك. قد تحاول أن تعود إلى نومك، لكن أحلامك لن تكون نقية بعد الآن.

ستعرف الحقيقة، أو على الأقل ستعرف أن هناك حقيقة لا تراها بعد.

هذا نهايتي أنا لكنها بدايتك أنت. ما تفعله الآن، كيف تستخدم هذا الكتاب، أين تأخذه، هذا يعود لك وحدك. أنا انتهيت من الكتابة. انتهيت من الحديث. الآن حانت ساعتك. حانت ساعة أن تكتب أنت الفصول القادمة من حياتك بنفسك، بيديك، بتفكيرك الحر.